

Otkrivena vam je bolest pluća, a vi nastavljate sa pušenjem

U slučaju da imate bolest pluća, a nastavili ste da pušite, niste usamljen slučaj. Veliki broj obolelih od bolesti disajnih organa nastavlja da puši, jer ne želi da prestane ili mu je teško da prestane

Nikada nije kasno da prekinete sa pušenjem, bez obzira da li vam je već otkrivana bolest pluća. Mnoge studije ukazuju da je prestanak pušenja veoma koristan za obolele od bolesti disajnih organa i da prekid pušenja doprinosi boljim efektima lečenja kod svih plućnih bolesti.

Ova brošura naglašava korisne efekte prestanka pušenja ukoliko već imate plućnu bolest, ukazuje na rizike u slučaju da nastavite pušiti, daje neke razloge zbog kojih ljudi nastavljaju sa pušenjem, predlaže kako da pokrenete razgovor o pušenju sa vašim zdravstvenim radnikom i pruža vam informacije o nekim od najefikasnijih načina za prestanak pušenja.

► Zbog čega da prestanem pušiti?

Prestanak pušenja je jedna od najboljih odluka koju možete doneti u cilju poboljšanja vašeg zdravlja. U slučaju da imate bolest pluća, prestanak pušenja je jedna od najvažnija mera lečenja.

Istraživanja pokazuju da prestanak pušenja dovodi do višestrukih pozitivnih efekata za obolele od bolesti pluća

Korisni efekti koje osetite odmah

- Nivo ugljen monoksida se vraća na normalne vrednosti za 24h i funkcija pluća se popravlja
- Mnogi simptomi, među kojima su kašalj, nedostatak daha i zviždanje u grudima, postaju manje izraženi
- Ukoliko bolujete od astme ili hronične opstruktivne bolesti pluća (HOBP), bolje ćete reagovati na terapiju bronhodilatatorima (lekovi koji šire disajne puteve i na taj način dovode do lakšeg disanja) i kortikosteroidima (lekovi koji smanjuju upalu u disajnim putevima i plućima)
- Ukoliko bolujete od astme ili hronične opstruktivne bolesti pluća osetićete manje pogoršanja bolesti, što dovodi do manje potrebe za prijem i lečenje u bolnici

Dugoročni korisni efekti

- Poboljšanje vašeg ukupnog zdravstvenog stanja
- Postajete manje podložni infekcijama pluća
- Postajete manje podložni oboljevanju od malignih bolesti, uključujući rak pluća
- Ukoliko bolujete od raka pluća, dolazi do smanjenja rizika od komplikacija lečenja koje obuhvata radioterapiju, polihemioterapiju i hirurško lečenje
- Ukoliko bolujete od raka pluća, smanjuje se rizik od pojave nove maligne bolesti na drugom mestu u organizmu i smanjuje se rizik od recidiva, odnosno ponovne pojave raka pluća
- Ukoliko bolujete od hronične opstruktivne bolesti pluća (HOBP) rizik od oboljevanja od raka pluća je visok. Ukoliko prestanete sa pušenjem, ovaj rizik se smanjuje
- Živećete duže
- Smanjuje se rizik od nastanka ili pogoršanja drugih hroničnih bolesti kao što su bolesti srca, koje takođe dovode do otežanog disanja
- Smanjuje se brzina opadanja plućne funkcije

Nakon prekida pušenja, možete osetiti da kašalj u početku bude pojačan, dok pluća počinju da se oporavljaju. Međutim, ovo se popravlja za oko 4 nedelje, mada ponekad može trajati duže.

► Kako pušenje utiče na moju bolest pluća?

Pored toga što je glavni uzrok nastanka plućnih bolesti, pušenje dovodi do pogoršanja mnogih oboljenja kao što su astma, hronična opstruktivna bolest pluća, rak pluća i tuberkuloza.

Pušenje doprinosi ubrzanom opadanju plućne funkcije, a nastavak pušenja može smanjiti korisne efekte terapije koja je propisana u lečenju bolesti pluća.

Znamo da je potpuni prekid pušenja jedini način usporavanja pogoršanja prirodnog toka plućne bolesti, opadanja funkcije pluća i pogoršanja simptoma.



“Nastavak pušenja je doprineo pogoršanju moje bolesti pluća (HOBP). Učestalo kašljem i živim u strahu od infekcije pluća koja može biti fatalna. Takođe ne mogu da hodam duže od deset koraka, a da ne ostanem bez daha. Ovo utiče na moj društveni život.”

“Ipak sam uspjela da smanjim broj popušanih cigareta sa 40 dnevno na deset i nadam se da ću u budućnosti pušiti još manje.”

Elaine Morris, Engleska, boluje od HOBP i pušač je 50 godina

► Zbog čega ne mogu da prekinem sa pušenjem?

Možda ne želite da prekinete sa pušenjem ili imate teškoća da to uradite.

Evo nekoliko razloga koji ljudi često navode:

- Izrazito visok stepen zavisnosti, npr. pušili ste mnogo godina i/ili mnogo cigareta dnevno
- Pušenje je deo vaše svakodnevice, rutine i navika
- Vaša okolina i društveni život, npr. vaši prijatelji i porodica puše
- Nedostatak snage volje, samopouzdanja i/ili motivacije
- Izolacija i dosada
- Mentalni, duševni problemi, npr. depresija, stress i anksioznost
- Verovanje da je prekasno za prestanak pušenja, jer ste već oboleli od plućne bolesti
- Uživite u pušenju
- Ne postoji dovoljno podrške u zdravstvenom sistemu
- Ne dobijate prave lekove ili odgovarajuće doze lekova za koje je dokazano da mogu pomoći kod odvikavanja od pušenja

“Gledala sam kako moja majka umire u 58. godini zbog posledica pušenja, ali sam i dalje nastavila pušiti. Radi izazova sam pokušala zajedno sa prijateljima da prestanem pušiti, ali sam izdržala svega nekoliko dana.”

“Dok ležim u bolnici uspevam da ne pušim i po tri nedelje. Svaki put sam odlučna da prestanem pušiti, ali čim uđem u prodavnicu, kupim cigarete.”

Elaine Morris, Engleska, boluje od HOBP i pušač je 50 godina

▶ Kakvu podršku mogu da očekujem od svog nadležnog zdravstvenog radnika?

“ Na žalost, u oblasti gde ja živim, zdravstvene ustanove nisu organizovane u prevenciji i podizanju svesti građana o štetnosti duvana. Nikada me niko nije ohrabrio da prestanem sa pušenjem dok sam bio kod lekara, niti sam dobijao informacije o kursovima i radionicama koje pomažu pri prestanku pušenja.”

Alejandro Gellego, Španija, koji ima astmu i puši 34 godine

Većina zdravstvenih radnika će rutinski da pita za naviku pušenja, međutim ako ne pitaju, ne bi trebalo da vam bude neugodno da sami spomenete i pokrenete razgovor

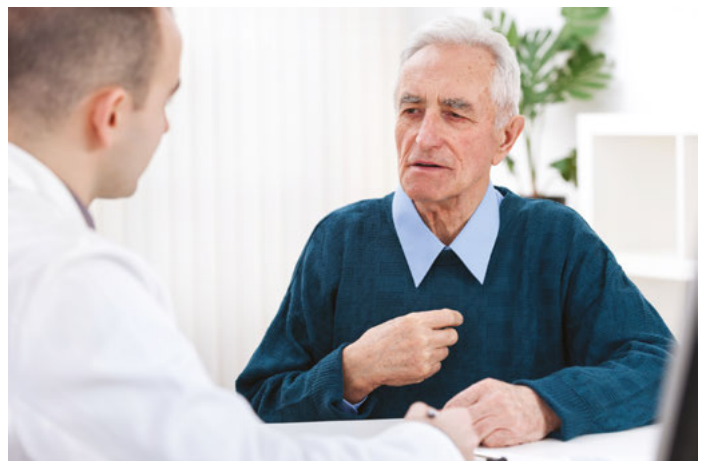
Vaš zdravstveni radnik bi trebalo da vam pruži savet, uz razumevanje, saosećanje i bez osude. Ako ovo nije slučaj, potražite drugog zdravstvenog radnika.

Prvu stvar koju bi zdravstveni radnik trebalo da uradi je da vam postavi nekoliko pitanja. Na primer, koliko dugo pušite, koliko cigareta dnevno pušite, kada ujutro nakon buđenja zapalite prvu cigaretu, da li ste

pokušavali da prestanete sa pušenjem i koliko ste motivisani da prestanete sa pušenjem. Ovo će im omogućiti da se utvrdi kolika je vaša zavisnost od nikotina i pomoći će im da se pripremi podrška sa kojom bi se maksimalno povećale šanse da uspete prekinuti pušiti.

Trebalo bi da se uradi nekoliko kratkih testiranja da bi se utvrdilo oštećenje vaših pluća. Na primer, bićete zamoljeni da dunete u napravu kojom se meri nivo ugljen monoksida u vašem telu ili ćete uraditi spirometrijski test, odnosno test plućne funkcije koji će pokazati koliko su vaša pluća zdrava.

Sledeći korak od strane vašeg zdravstvenog radnika je da vam ponudi podršku u prestanku pušenja i pomogne u pravljenju plana. U ovoj fazi, bićete podržani u izboru datuma prestanka pušenja. Takođe će vam zakazati nekoliko sastanaka i telefonskih poziva da bi vam mogao pružiti neprekidnu podršku.



► Koji je najefikasniji način za prestanak pušenja?

Istraživanja koja su obuhvatila više hiljada ljudi jasno pokazuju da najefikasniji način predstavlja kombinovanje lekova i savetovanja.

Lekovi

Postoji veliki broj dokaza da su terapija zamene nikotina (koja obuhvata flastere, žvakaće gume, mikrotablete, inhalatore u vidu nazalnih i oralnih sprejeva) i lekovi koji direktno deluju na zavisnost kod pušača, vareniclin i bupropion, veoma efikasni u pomaganju ljudima da prestanu sa pušenjem. U zavisnosti od vaših ličnih karakteristika, vaš zdravstveni radnik vam može propisati korišćenje jednog leka ili kombinacije lekova

Savetovanje

Može vam biti predloženo individualno savetovanje ili savetovanje u okviru grupe za odvikavanje od pušenja. Ova savetovanja (4-6 susreta) će vam omogućiti savete i podršku koja će vam pomoći prilikom prestanka pušenja i predložiti vam načine da se nosite sa stresom i neželjenim pojavama prilikom prestanka pušenja.



“Kada sam zaista prestao, to se desilo zahvaljujući medicinskoj sestri koja je pomagala. Iako nikada nije pušila, nikada me nije osuđivala. Pitala me je na koji način može pomoći, šta planiram da uradim sledeće itd. i pružala mi je podršku u tome što sam radio.”

Jan Cowley, Engleska, boluje od HOBP i prestao je da puši nakon 44 godine

► Dalje čitanje:

- The European Lung Foundation” stranica o pušenju duvana: www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Postetite stranice Ministarstva zdravlja u vašoj zemlji i saznajte više o podršci i uslugama koje bi vam mogle pomoći da prestanete sa pušenjem



ELF was founded by the European Respiratory Society (ERS), with the aim of bringing together patients and the public with respiratory professionals to positively influence respiratory medicine. ELF is dedicated to lung health throughout Europe, and draws together the leading European medical experts to provide patient information and raise public awareness about respiratory disease.

Ovaj material je pripremljen uz pomoć: Dr Carlos Jiménez Ruiz, Professor Stefan Andreas, Dr Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris and Alejandro Gellego.