



Despre fumătorii care au o boală pulmonară

Dacă aveți o boală pulmonară și continuați să fumați, veți ști că nu sunteți singurul. Mulți oameni având o afecțiune pulmonară continuă să fumeze pentru că nu doresc să renunțe sau le este greu să o facă.

Nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat, chiar dacă aveți un diagnostic de boală pulmonară. Multe studii au demonstrat că renunțarea la fumat are multe beneficii pentru persoanele cu boli pulmonare și că renunțarea la fumat poate realmente ajuta diferitele metode de tratament, pentru toate bolile pulmonare.

Acest material va sublinia beneficiile renunțării la fumat, mai ales dacă aveți deja o boală pulmonară, va scoate în evidență unele dintre riscurile pentru sănătate dacă veți continua să fumați având o boală pulmonară, va descrie unele dintre motivele pentru care oamenii continuă să fumeze, va sugera cum să purtați discuția despre fumat cu medicii dumneavoastră și vă va oferi informații despre cele mai eficiente modalități de renunțarea la fumat.

De ce ar trebui să renunț la fumat?

Renunțarea la fumat este unul dintre cei mai importanți pași pe care îi puteți face pentru a vă îmbunătăți sănătatea. Dacă aveți o boală pulmonară și fumați, renunțarea este o componentă vitală în controlul bolii dumneavoastră.

Cercetările au dovedit că renunțarea la fumat poate aduce multe beneficii, specific persoanelor cu afecțiuni pulmonare.

BENEFICII IMEDIATE	BENEFICII PE TERMEN LUNG
<ul style="list-style-type: none">Funcția pulmonară se va îmbunătăți și nivelul monoxidului de carbon va reveni la normal în 24 oreMulte din simptome, inclusiv tusea, greutatea în respirație, șuieratul în piept vor deveni mai puțin severeDacă aveți astm bronșic sau BPOC (bronhopneumopatie cronică obstructivă) veți avea răspuns mai bun la tratament, inclusiv la bronhodilatatoare (medicamente care deschid căile respiratorii pentru a vă ajuta să respirați mai bine) și corticosteroizi (medicamente care reduc inflamația în plămâni și căile respiratorii)Dacă aveți astm bronșic sau BPOC veți descoperi că aveți mai puține agravări ale bolii și că aveți nevoie de mai puține internări	<ul style="list-style-type: none">Starea generală de sănătate se va îmbunătățiVeți fi mai puțin predispus la infecții pulmonareVeți avea un risc mai mic pentru diferite tipuri de cancer, inclusiv pulmonarDacă aveți cancer pulmonar, se reduce riscul de complicații ale tratamentului, incluzând radioterapia, chimioterapia și rezecția chirurgicalăDacă aveți cancer pulmonar, e mai puțin probabil să dezvoltați al doilea cancer și veți avea un risc mai mic de recidivă a cancerului dumneavoastrăDacă aveți BPOC, riscul pentru cancer pulmonar este mai mare. Renunțând la fumat, riscul se reduceAveți șansa să trăiți mai multScade riscul de a face noi boli de ex. bolile cardiace, care de asemeni afectează respirațiaVeți încetini declinul funcției plămânului dumneavoastră

După oprirea fumatului, puteți observa că tusea inițial se accentuează, pe măsură ce plămâni încep să se recupereze. Vă așteptați să fie mai bine după aproximativ patru săptămâni, dar poate dura și mai mult.

► Cum afectează fumatul boala mea de plămâni?

Fumatul este o cauză majoră pentru bolile pulmonare și agravează unele boli, inclusiv astmul bronșic, bronhopneumopatia cronică obstructivă (BPOC), cancerul pulmonar și tuberculoza.

Fumatul determină un declin rapid al funcției pulmonare și continuarea fumatului poate anula beneficiile oricărui tratament prescris pentru boala dumneavoastră.

Știm că renunțarea completă la fumat, și nu reducerea numărului de țigări, este singura cale de a încetini degradarea constantă a funcției pulmonare și a simptomelor.



“Fumatul i-a făcut mult rău BPOC-ului meu. Tușesc mereu și trăiesc având frica de a nu face o infecție pulmonară, care ar putea fi letală. Nu pot merge mai mult de câțiva metri fără să obosesc și asta îmi limitează viața socială.

Oricum, am reușit să reduc numărul țigărilor de la 40 la 10 pe zi și sper să fumez tot mai puțin.”

Elaine Morris, Marea Britanie, are BPOC și fumează de 50 ani

► De ce este posibil să nu reușesc să renunț la fumat

Este posibil ca dumneavoastră să nu vreți să renunțați sau considerați că este prea dificil să faceți acest lucru.

Iată câteva motive pe care le invocă fumătorii adesea și cu care vă puteți identifica:

- O dependență foarte puternică, adică fumător de mulți ani și/sau număr mare de țigări fumate zilnic
- Fumatul este o parte din obiceiurile dumneavoastră, rutină
- Mediul în care va aflați și viața socială-adică, familia și prietenii fumează
- Lipsa voinței, a încrederii în sine și/sau a motivației
- Izolare și plictis
- Probleme de sănătate mintală-adică depresie, stres și anxietate
- Părerea că, din moment ce aveți deja o boală pulmonară, e prea târziu să renunțați
- Vă place să fumați
- Nu primiți suficientă susținere de la sistemul de sănătate
- Nu primiți tipul adecvat sau doza corectă de medicament dovedit eficient pentru renunțarea la fumat

“Am văzut-o pe mama murind la 58 de ani din cauza fumatului iar eu continui să fumez. Provocată de prieteni, am avut o încercare de renunțare la fumat, dar a durat doar 5 zile.

“Pot să rezist și trei săptămâni fără să fumez când sunt în spital. Intotdeauna sunt hotărâtă să nu mai fumez iar, dar imediat ce merg la supermarket cumpăr țigări.”

Elaine Morris, Marea Britanie, care are BPOC și fumează de 50 de ani

▶ Ce susținere să aștept de la personalul medical care mă îngrijește?

“Din păcate, în zona în care locuiesc, sistemul de sănătate nu este implicat în prevenire sau atenționare legată de tutun. Niciodată nu am fost încurajat să renunț când am fost la doctor, și nici nu am primit informații despre cursuri sau ateliere cu acest profil.”

Alejandro Gellego, Spania, care are astm bronșic și fumează de 34 ani

Majoritatea cadrelor medicale vă vor întreba de rutină dacă fumați, și dacă nu, oricum dumneavoastră n-ar trebui să vă jenați să aduceți subiectul în discuție.

Personalul medical ar trebui să vă ofere sfaturi pline de înțelegere și fără să vă judece când vine vorba de renunțarea la fumat. Dacă simțiți că nu este cazul, puteți să vă gândiți să mergeți la alt medic.

Primul lucru pe care medicul dumneavoastră ar trebui să-l facă, ar fi să vă întrebe câte ceva. De exemplu, de când fumați, câte țigări pe zi, cât de curând după trezire aprindeți prima țigară, dacă ați încercat să renunțați la fumat și cât de motivați sunteți să opriți fumatul. Acestea îl vor ajuta să înțeleagă cât de dependent sunteți de nicotină și să stabilească exact suportul pe care trebuie să-l primiți pentru a crește la maximum șansele dumneavoastră de renunțare la fumat.

Poate să facă și câteva teste scurte care să dovedească efectul fumatului asupra plămânilor dumneavoastră. De exemplu, puteți fi rugat să respirați într-un dispozitiv care determină nivelul monoxidului de carbon în organismul dumneavoastră sau să faceți o spirometrie, un test care arată cât de bine funcționează plămânul dumneavoastră.

Pasul următor va fi ca medicul să sublinieze suportul pe care vi-l poate oferi pentru a opri fumatul și să vă ajute să faceți un plan. În acest moment, vă poate încuraja să fixați o zi pentru renunțare. Veți stabili și un program cu întâlnirile de control sau telefonice astfel încât să vă poată oferi susținere permanentă.



► Care este cel mai eficient mod de a renunța la fumat?

Studiile efectuate, care au implicat mii de persoane, au indicat limpede că cel mai eficient mod de a renunța la fumat este combinația dintre medicamente și consiliere.

Medicamente

Un mare număr de dovezi sugerează că terapia de substituție a nicotinei (inclusiv plasturi, gume, tablete, spray nazal și oral) ca și medicamentele folosite pentru a ținti dependența de fumat, cum sunt vareniclina și bupropionul - toate sunt eficiente pentru a ajuta persoanele cu probleme pulmonare să renunțe la fumat. În funcție de profilul dumneavoastră individual, medicul vă va prescrie un singur medicament sau o combinație de substanțe.



Consiliere

Puteți primi consiliere într-o discuție între patru ochi sau într-un grup dedicat opririi fumatului. Această consiliere (aproximativ 4-6 vizite) vă va oferi sfatul și motivația de care aveți nevoie pentru a vă ajuta să renunțați –cum ar fi modalitățile de a trece de stres și de reacțiile secundare ale non –fumatului.

“Când în sfârșit am renunțat la fumat, a fost pentru că am avut o asistentă care m-a ajutat. Ea nu fumase niciodată dar nu mă judeca. M-a întrebat cum mă poate ajuta, care îmi era planul, ce vreau să fac mai departe și apoi m-a sprijinit în toată această perioadă.”

Jan Cowley, Marea Britanie, care are BPOC și a renunțat la fumat după 44 ani ca fumător

Pentru mai multe informații:

- Pagina ELF legată de fumat: www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Foștii fumători sunt de neoprit: www.exsmokers.eu
- Vizitați site-ul serviciilor de sănătate din țara dumneavoastră pentru a afla mai multe despre serviciile care vă pot ajuta să renunțați la fumat



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Fundația Europeană a Plămânului (ELF) a fost fondată de către Societatea Europeană Respiratorie (ERS) cu scopul de a aduce împreună pacienți și public cu pneumologii pentru a influența în bine pneumologia. ELF se dedică sănătății plămânului în toată Europa și împreună cu experții europeni oferă informații pacienților și atrage atenția asupra afecțiunilor respiratorii.

Acest material a fost realizat cu ajutorul Dr Carlos Jiménez Ruiz, Profesor Stefan Andreas, Dr Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris și Alejandro Gellego.