

Kanker en roken

Waarom stoppen met roken goed is voor de behandeling

U weet of vermoedt dat u kanker heeft. Wellicht bevindt u zich in de onderzoeksfase, wordt u op dit moment behandeld of u heeft al enkele behandelingen achter de rug. Dit kan zijn chemotherapie, radiotherapie, een operatie of een combinatie van deze behandelingen.

Heel veel patiënten vragen aan hun arts wat ze zelf kunnen bijdragen om de behandeling te doen slagen. Het allerbelangrijkste wat u zelf kunt doen, is stoppen/niet opnieuw beginnen met roken. Het maakt niet uit of de kanker die u hebt mogelijk door roken is ontstaan.

Het stoppen met roken is een onderdeel van het hele behandelplan, naast chemotherapie, bestraling, eventuele operatie, in conditie blijven en op je gewicht letten. Het is geen voorwaarde voor uw behandeling.

Een van de meest voorkomende opmerkingen die we horen, is: 'Dat kan ik niet, door alles wat ik nu meemaak heb ik teveel stress om op dit moment te stoppen met roken. Roken helpt me daarbij.' Echter, uit onderzoek blijkt dat roken zelf stress veroorzaakt; de hartfrequentie en adrenaline (het stress hormoon) stijgt na roken.

Wat doet nicotine

De lichamelijke verslaving

Wanneer men verslaafd is aan nicotine ontstaat een half uur na het roken van een sigaret een daling van nicotine. Deze daling voelt aan als stress. Men ervaart dat het enige wat tegen deze onrust helpt, het opnieuw opsteken van een sigaret of sigaar is.

Het tegendeel is echter waar; de stress die ontstaat door het tekort aan nicotine wordt onbewust verward met de stress die je anders ook zou hebben. Uiteindelijk zal blijken dat men zonder roken minder stress ervaart.

Er zijn verschillende manieren om met stress om te gaan. Wellicht helpt het om te kijken hoe niet rokers omgaan met deze gevoelens. De lichamelijke ontwenningssymptomen die ontstaan bij stoppen met roken zijn mild en duren gemiddeld vier weken.

De geestelijke verslaving

De werking van nicotine is na zeven seconden voelbaar in de hersenen en werkt direct in op een specifiek deel: het beloningssysteem (dopamine). Omdat dit een prettig gevoel geeft, worden allerlei momenten en emoties op de dag aan de sigaret gekoppeld. Het verklaart dat iemand die gestopt is met roken de drang heeft weer te beginnen met roken. Dit komt vaak voor op specifieke momenten waarin men de drang had tot roken, bijv. bij een kop koffie, na een maaltijd of als beloning. Deze koppelingen kunnen maanden blijven bestaan. Zij moeten langzaam verdwijnen.

Hunkering

Het gevoel van onrust of zucht naar een sigaret noemen we een hunkering. Die duurt drie minuten, dan ebt het weg. De derde dag is vaak het heftigst, daarna wordt dit gevoel minder. Bedenk iets wat u tijdens zo'n hunkering kunt doen, zorg voor afleiding.

Patiënteninformatie

Behandelplan

Er is een mogelijkheid om lichamelijke ontweningsverschijnselen te bestrijden met behulp van medicijnen. De geestelijke verslaving helaas niet, deze kunt u zelf doorbreken door goed voorbereid te stoppen met roken. Informatie en boeken hierover kunt u inzien bij het Voorlichtingscentrum in de centrale hal en via de Stoppen met Roken Poli.

Waarom is stoppen met roken goed voor de behandeling?

1. Bij rokers treden vaker bijwerkingen op. Hierdoor maken rokers de behandeling minder vaak af en worden zij niet optimaal behandeld.
2. Patiënten die roken en geopereerd worden, hebben na de operatie meer wondinfecties en andere complicaties. Grote plastisch chirurgische operaties (bv. borstcorrecties) zijn bij rokers soms niet mogelijk.
3. Patiënten die roken hoesten vaker na de operatie. Dit kan pijnlijk zijn. Zij hebben vaker een longontsteking.
4. De effecten van sommige chemotherapeutica zijn bij rokers minder goed. Dit komt omdat de stofwisseling door nicotine versneld is, waardoor sommige middelen veel te snel worden afgebroken. Hierdoor kunnen de spiegels in het bloed van het antikankermiddel lager en dus minder effectief zijn.
5. Door roken kan een chronische ontsteking ontstaan. Dit kan het effect van chemotherapie tegenwerken.
6. Bestraling slaat minder goed aan bij rokers.
7. Omdat de conditie van rokers minder goed is, voelen ze zich tijdens en na de behandeling vaak vermoeider en lustelozer.
8. Rokers hebben een grotere kans dat de kanker na behandeling terugkeert (risico op uitzaaiing).
9. Rokers hebben een kans van 1 op 4 om voor hun 65ste te overlijden aan andere aandoeningen zoals een hartaanval of een beroerte. In combinatie met bepaalde kanker behandelingen neemt dat risico toe.
10. Rokers hebben een verhoogde kans op een tweede soort kanker op een later moment in hun leven. Dit komt door de lange termijn effecten van de behandeling van de eerste kanker in combinatie met roken. Bij elke inhalatie van een sigaret loopt het DNA nieuwe schade op.
11. Rokers hebben vaker last van benauwdheid door hart- of longfalen.

Door te stoppen met roken daalt het risico om nogmaals kanker te krijgen en het risico op hart- en vaatziekten. Stoppen is mogelijk. U staat er niet alleen voor, wij helpen u daar graag bij.

Als u wilt stoppen met roken kunt u de volgende stappen nemen:

- Maak een afspraak met uw huisarts.
- Maak een afspraak op de Stoppen met Roken Poli van het Antoni van Leeuwenhoek. Hier wordt u door een rookstopcoach op een deskundige manier begeleid bij het stoppen met roken.

Rookstop-begeleiding is onderdeel van het basispakket en wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

Contact

Voor een afspraak kunt u contact opnemen met Afsprakenbureau (bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur) via het algemene telefoonnummer van het Antoni van Leeuwenhoek 020 512 9111.