

HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

1177

1177.se under fliken *Liv och hälsa*  1177

Din vårdcentral

På 1177 under Hitta vård finns kontaktuppgifter till vårdcentral

Hälsocoach online

Träffa din hälsocoach i mobilen.

Ladda ner appen Vård och hälsa och boka tid.
vgregion.se/halsocoach

Sluta röklinjen – gratis rådgivning

slutarokalinjen.se  020-84 00 00

Tobaks- och nikotinavvänjning vid ditt sjukhus

Angereds Närsjukhus, Lungmottagningen 031-332 67 00

Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Tobakspreventiv mottagning,
nås via Kontaktpunkten 031-342 24 00

Apoteken

På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel.

Anteckningar

 This information is available in several languages

Faktagranskare:

Edvard Abel, Abel, överläkare Onkologen, Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Januari 2024. Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.

VGR14483

Råd och stöd till dig
som ska genomgå
strålbehandling



Tobaksfri i samband med strålbehandling



TOBAK PÅVERKAR BEHANDLINGRESULTATET

Rökning innebär en stor risk för hälsan och när det gäller rökning vid cancer och strålbehandling finns ytterligare risker. När du slutar röka i samband med strålbehandling blir behandlingen effektivare, biverkningarna minskar och välbefinnandet ökar. Att röka färre cigaretter minskar tyvärr inte risken utan det är total rökfrihet som gäller.

Hur påverkar rökning behandlingsresultatet?

I tobaksrök finns kolmonoxid som tar syrets plats i cellerna, detta innebär att rökare har sämre syresättning. En syresatt vävnad är en förutsättning för att strålbehandlingen ska bli bra.

Kolmonoxid finns kvar i kroppen 24 timmar efter det att du rökt. Därför hjälper det inte att bara minska på mängden cigaretter.

Biverkningarna ökar från det området som strålbehandlas t ex hud, slemhinna och luftrör. Exempelvis har rökare som strålbehandlas mot huvud och hals området större risk att få allvarigare biverkningar från munhålan såsom smärta, svälj-svårigheter, nedsatt smak och salivproduktion samt försämrad röstkvalitet.

Att sluta röka påverkar dig positivt på flera sätt

- Din kondition förbättras.
- Även du som redan drabbats av sjukdom får stora hälsovinster av att sluta röka eller snusa.
- Risken för återfall i cancer, att utveckla ny cancer och att drabbas av sjukdomar som exempelvis KOL och hjärt-kärl-sjukdom minskar.
- Du blir inte förkyld lika ofta.

Även om vilja och motivation är nödvändiga för att bli tobaksfri så kan professionellt stöd förbättra möjligheten att lyckas.

Råd till dig när du ska sluta röka eller snusa

Det finns idag effektiva metoder för tobaksstopp och för att underlätta för dig erbjuder vi råd och stöd via en tobaksavvänjare.

Tobaksavvänjning i sjukvården utgörs av samtalsstöd i kombination med användning av läkemedel mot nikotinberoende. Samtalsstöd erbjuds individuellt eller i grupp.

Bara du kan bestämma om du ska sluta och bara du kan lyckas. Tänk över varför du vill vara tobaksfri – det ökar motivationen. Bestäm ett datum och ha ingen tobak kvar hemma den dagen då du slutar.

Nikotinläkemedel är ett bra hjälpmedel när du ska sluta röka eller snusa för att minska abstinensbesvär. Du kan få hjälp med att välja läkemedel som passar dig. Abstinens är normalt då tobaksbruket upphör och abstinensbesvären brukar vara starkast de första dagarna.

Den första tiden

- Ät och drick regelbundet – lågt blodsocker kan förväxlas med nikotinsug.
- Vänta ut suget – det håller oftast inte i mer än några minuter.
- Rör på dig och håll dig sysselsatt – det kan minska abstinens och förebygga viktuppgång.

Tips för att förbli tobaksfri

- Ändra dina rutiner och undvik situationer då du vanligen brukar röka eller snusa.
- Tänk igenom din strategi. Hur gör du när tankarna på att röka eller snusa dyker upp, vad ska du göra då?
- Berätta för andra att du nyligen slutat.
- Upprepa motiven för dig själv om varför du slutat.