

Tobaksbruk

Risken att drabbas av biverkningar i samband med behandling av cancer är större hos rökare än hos icke rökare. Detta beror på att rökning kan påverka cellerna så att de får en sämre syresättning. Vid en operation kan detta leda till att operationssåret läker sämre och ge en ökad risk för proppar och infektioner. I samband med strålbehandling finns risk för fler och svårare biverkningar.

Kunskapen är begränsad om rökningens betydelse vid cytostatikabehandling, men det finns forskning som tyder på att rökning kan minska effekten av vissa cytostatika.

Forskningen visar också att fortsatt rökning efter cancerdiagnos och behandling ökar risken för återfall i cancer.

Råd

- Rökuppehåll fyra till åtta veckor både före och efter ett kirurgiskt ingrepp.
- Rökuppehåll under strålbehandling och cytostatikabehandling.
- Rökstopp efter cancerbehandling.

Om du planerar att sluta röka eller snusa kan du ha nytta av att förbereda dig genom att till exempel:

- Bestäm ett datum en till tre veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa.
- Försök ändra dina vanor under tiden, till exempel genom att röka eller snusa på andra tider eller andra platser än du brukar eller hoppa över någon cigarett eller snus.
- På stoppdagen – sluta helt och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet.

En del upplever besvär första tiden

Förbered dig på att ditt humör kommer att påverkas. Du kan till exempel känna dig rastlös och få svårt att koncentrera dig. Fundera i förväg på hur du kan hantera detta. Att ta en promenad gå på bio eller teater är exempel på aktiviteter som kan underlätta. Besvären brukar sällan hålla i sig längre än två till tre veckor.