

Tobaksbruk

Risken att drabbas av biverkningar i samband med behandling av cancer är större hos rökare än 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, 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 indikationer på att rökning kan minska effekten av vissa cytostatika.

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

Råd

- Rökuppehåll 4-8 veckor före och efter kirurgiskt ingrepp.
- Rökuppehåll under strålbehandling och cytostatikabehandling.
- Rökstopp efter cancerbehandling.

Många som planerar för att sluta röka har nytta av att förbereda sitt rökstopp, exempelvis genom att:

- Bestäm ett datum 1-3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa.
- Försök ändra dina vanor under tiden – rök på andra tider eller andra platser, 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, att du kan känna dig rastlös och kan få svårt att koncentrera dig. Fundera i förväg på hur du kan hantera detta – ta en promenad, boka in bio eller teaterbesök är exempel på aktiviteter som kan underlätta vid besvär. Dessa besvär brukar sällan vara längre än 2-3 veckor.

Det finns hjälp och stöd

- ▶ Receptfria läkemedel för rökavvänjning som kan lindra abstinensbesvär och nikotinsug
- ▶ Stöd i primärvården, prata med din kontaktsjuksköterska
- ▶ [Läs mer om att sluta röka på slutarokalinjen.se](#). Telefonnummer: 020-84 00 00,
- ▶ [Läs mer om att sluta röka på 1177.se](#). Sök på Sluta röka.