

ሲጋራ ማጨስ ማቆም ከካንሰር (ነቀርሳ) ለማገገም ሊረዳዎ ይችላል

ለካንሰር ህክምና እያገኙ ነው ወይም ካንሰር ይዞት ያውቃል?

ምንም እንኳን የያዙት ካንሰር መንስኤው ማጨስ ባይሆንም - ማጨስ ማቆም ከካንሰር የመትረፍ እድልዎን ከፍ ሊያደርገው ይችላል።

ማጨስ ለማቆም እርዳታ ስለማግኘት ሁኔታ ከህኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።

ሲጋራ ማጨስ ማቆም ሊጠቅም የሚችልበት በርካታ መንገዶች አሉት።

1. ከህክምና የተሻለ ውጤቶች ሊያገኙ ይችላሉ

የቀዶ ጥገና ከተደረገልዎት: ማጨስ ማቆም በፍጥነት እንዲያገግሙ ይረዳዎታል። ማጨስ ማቆም ወደ ሆስፒታሎች እንዳይመለሱ ወይም በሆስፒታል ውስጥ ረጅም ጊዜ እንዳሳልፉ ሊረዳዎ ይችላል። ቁስሎችዎ በፍጠነት ይድናሉ። ሳንባዎ ላይ አንስተኛ ችግሮች ይኖርዎታል። በተጨማሪም አንስተኛ ኢንፌክሽን እና በሰውነትዎ የደም ዝውውር ላይ አንስተኛ ችግር ነው ሊያጋጥምዎ የሚችለው።

የጨረር ህክምና ወይም ኪሞቴራፒ (chemotherapy) (ካንሰር የሚያክሙ መድሃኒቶች): ህክምናው በተሻለ ሁኔታ ሊሰራ ይችላል እንዲሁም አንስተኛ የጎንዮሽ ጉዳት ይኖረዎታል። ለረጅም ጊዜ በሚቆይ የጎንዮሽ ጉዳቶች የመጎዳት እድልዎን ይቀንሳል እና ሳንባዎ እንዳይጎዳ ይረዳዎታል። ሰውነትዎ ቶሎ ይድናል እንዲሁም በሽታዎችን በታሻለ ሁኔታ ይዋጋል።

2. የሳንባ ካንሰር ወይም በማጨስ ምክንያት የሚመጣ ሌላ የካንሰር በሽታ ካለብዎ፣ ካንሰሩ የማገርሽት እድሉ ዝቅተኛ ይሆናል።

ከሳንባ ካንሰር ሌላ በርካታ ካንሰሮች መንስኤአቸው ማጨስ ሊሆን ይችላል። የማህጸን፣ የፊኛ፣ የጆሮ፣ የአፍንጫ፣ የአፍ፣ የጉሮሮ፣ የኩላሊት፣ ወይም የሆድ እቃ ካንሰር ካለብዎት ማጨስ ማቆም ካንሰሩ የማገርሽት እድሉን ይቀንሳል።

የመጀመሪያ ደረጃ የሳንባ ካንሰር ካለብዎ ማጨስ ካላቆሙት በሁለት እጅ የተሻለ የመዳን እድል አልዎት።

3. ያለብዎት ካንሰር ከማጨስ ጋር የተያያዘ ካልሆነ በተመሳሳይ ወይም በሌላ የሰውነትዎ ክፍል በሌላ የካንሰር አይነት የመያዝ እድሎች ዝቅተኛ ይሆናል።

4. በማጨስ በሚመጡ ሌሎች በሽታዎች የመያዝ እድልዎ ለውጥ ይሆናል።

ማጨስ የሳንባ በሽታ፣ የልብ በሽታ፣ ስትሮክ (stroke) እና ከፍተኛ የደም ግፊት ሊያስከትል ይችላል። ማጨስ ማቆም በእነዚህ በሽታዎች የመያዝ እድልዎን ይቀንሳል እንዲሁም ሰውነትዎ እንዲድን ያደርጋል።

5. ምንም እንኳን ለረጅም ጊዜ ብዙ ቢያጨሱም ጤንነትዎ ወዲያውኑ ይመለሳል ።

የመጨረሻውን ሲጋራ-በሚያጨሱበት ቀን፣ ሰዎች የማገገም ሰራውን በተለያዩ መንገዶች ይጀምራሉ።

QUITTING SMOKING CAN HELP YOU RECOVER FROM CANCER

Are you getting treatment for cancer or have you had cancer?

Quitting smoking can improve your chances of surviving cancer – even if your cancer was not caused by smoking.

Talk with your health care provider about getting help with quitting.

THERE ARE MANY WAYS THAT QUITTING CAN HELP

1. You can have better results from treatment.

If you have surgery: Quitting can help you get better faster. Quitting can help you stay out of the hospital or be there less time. Your wounds will heal faster. You will have fewer problems with your lungs. You will also have fewer infections and fewer problems with the flow of the blood in your body.

If you have radiation therapy or chemotherapy (drugs that treat cancer): The treatment may work better and have fewer side effects. You will cut your chances of having side effects that last a long time or will hurt your lungs. Your body will heal better and may be able to fight diseases better, too.

2. If you have lung cancer or another kind of cancer that can be caused by smoking, you will have a lower chance of having the cancer come back.

Many cancers besides lung cancer can be caused by smoking. If you have cervical, bladder, ear, nose, mouth, throat, kidney, or stomach cancer, quitting will cut your chances of having the cancer come back.

If you have early-stage lung cancer, you have double the chance of surviving than people who keep smoking.

3. If your cancer is not smoking related, you will have a lower chance of getting another kind of cancer at the same place or another place in your body.

4. You will have a lower chance of getting other diseases that are caused by smoking.

Smoking can cause lung diseases, heart disease, stroke and high blood pressure. Quitting smoking will lower the chance of having these diseases and allows your body to heal.

5. Your health will get better right away, even if you have smoked a lot and for a long time.

On the day that you have your last cigarette, your body will begin healing itself in many ways.