

Dove: PR2 - Argomento 1 - Modulo 1.1 - Terzo video su Risorse video: "Smettere di fumare con MSK Programma di trattamento del tabacco".

<https://youtu.be/WQ3hll7bHIQ>

VIDEO: Come smettere di fumare

Relatore: Questo video spiega perché smettere di fumare è importante per le persone affette da cancro e fornisce una panoramica su come il programma di trattamento del tabagismo di MSK può aiutarvi.

Smettere di fumare è una parte importante della cura del cancro. Il tabacco e il fumo di tabacco contengono centinaia di sostanze chimiche tossiche. In particolare, il cianuro e il benzene sono sostanze chimiche che hanno dimostrato di provocare il cancro. Smettere di fumare ha molti benefici, anche se una particolare malattia non è una conseguenza diretta del fumo. Per esempio, se avete subito un intervento chirurgico di recente, smettere di fumare può accelerare il processo di recupero e aiutare a prevenire problemi, come le infezioni. Se state facendo la chemioterapia, l'immunoterapia o le radiazioni, funzioneranno meglio e avrete meno effetti collaterali (dolore, sensazione di stanchezza, ecc.). Smettere di fumare riduce anche il rischio che il cancro si ripresenti o che ne compaia un altro. Può anche aiutare a vivere più a lungo. Infine, le persone che smettono dicono di provare un senso di realizzazione e di avere una migliore qualità di vita.

Il solo fatto che una persona sia affetta da cancro e sia in fase di trattamento è fonte di grande stress. Tuttavia, è possibile smettere di fumare e noi possiamo aiutarvi. Siamo consapevoli che potreste non riuscire a smettere di fumare al primo tentativo. Gli studi dimostrano che molte persone provano a smettere almeno venti volte nella loro vita prima di riuscirci davvero, il che è del tutto normale. Il modo migliore per smettere è ricevere una consulenza e assumere contemporaneamente dei farmaci. Con il consulente potrete progettare un piano di lavoro che si adatti al meglio a voi e alle vostre esigenze specifiche. La consulenza può essere fatta individualmente (uno ad uno con un terapeuta) o in gruppo. Può svolgersi di persona, al telefono o in videochiamata. Con la consulenza vi aiuteremo a individuare tutti i vantaggi che sono più importanti per smettere di fumare. Inoltre, vi aiuteremo a gestire le voglie e vi aiuteremo a smettere e a non ricominciare. Possiamo anche prescrivervi dei farmaci che vi aiuteranno a gestire i sintomi dell'astinenza da nicotina e a ridurre la voglia di fumare. Esistono molte opzioni sicure ed efficaci per le persone affette da cancro. Utilizzando insieme consulenza e farmaci, le probabilità di smettere con successo sono fino a quattro volte maggiori. Anche se non siete pronti a smettere di fumare subito, possiamo aiutarvi a iniziare lentamente a smettere utilizzando farmaci e alcune strategie comportamentali che possono aiutare a ridurre il numero di sigarette fumate. Possiamo offrire aiuto anche in caso di ricovero in ospedale. In collaborazione con l'équipe sanitaria, tratteremo i sintomi dell'astinenza da nicotina per farvi sentire il più possibile a vostro agio. Continueremo poi il trattamento quando sarete tornati a casa vostra. Ci rendiamo conto che è difficile, ma nonostante ciò la maggior parte delle persone affette da cancro riesce a smettere di fumare.