

STOPPEN MET ROKEN

een op de drie kankers kan vermeden worden

De impact van stoppen met roken op de ontwikkeling van kanker en op de behandelingen tegen kanker, is een onderwerp dat meer aandacht verdient. Wij spraken met gynaecoloog oncoloog dr. Luc van Lonkhuijzen, tevens Ambassadeur van Partnership Stoppen met Roken. Daarnaast is hij ook erg actief in het rookvrij maken van onze samenleving.

Door: Arlene Oei en Wilma van der Ham
Beeld: Marc-Jan Janssen

Hoeveel mensen roken tegenwoordig nog?

‘Ongeveer één op de vijf mensen rookt, waarvan ruim 70% dagelijks en het overige deel af en toe. Van de mannen rookt ruim 25%, terwijl dit bij vrouwen ongeveer 17% bedraagt.’

Wat is het effect van roken op het ontstaan van baarmoederhalskanker?

‘Baarmoederhalskanker wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door een infectie met het humaan papillomavirus (HPV). Door te roken wordt het afweersysteem verzwakt. Daardoor is het voor rokers moeilijker om het virus uit het lichaam op te ruimen dan voor niet-rokers. Een HPV-infectie die door het lichaam niet goed verwijderd kan worden, kan leiden tot afwijkende cellen die bij een uitstrijkje kunnen worden opgemerkt. Bij vrouwen die roken wordt vaker een HPV-infectie gevonden en wordt tot bijna drie keer vaker een afwijkend uitstrijkje gevonden dan bij vrouwen die nooit gerookt hebben. Zelfs bij vrouwen die niet actief rookten, maar slechts meerookten, werd vaker een afwijkend uitstrijkje gevonden dan bij vrouwen die helemaal niet rookten.’

Is het zinvol om te stoppen met roken bij een afwijkend uitstrijkje?

‘Allereerst komen afwijkende uitstrijkjes niet vaak voor. Bij tien op de honderd vrouwen wordt een HPV-infectie vastgesteld; drie van die vrouwen worden doorverwezen naar de gynaecoloog. Bij een afwijkend uitstrijkje is er meestal sprake van een voorloperstadium van kanker; er is dan nog geen kanker. Deze voorloperstadia zijn goed te behandelen door het verwijderen van het afwijkende deel van de baarmoedermond. Door te stoppen met roken verkleint de kans dat cellen zich verder ontwikkelen tot kankercellen. Het is namelijk wel zo dat baarmoederhalskanker vaker voor komt bij vrouwen die roken dan bij vrouwen die niet roken.’

Wanneer kan je de eerste effecten merken als je gestopt bent met roken?

‘De eerste effecten van stoppen met roken zijn al erg snel merkbaar. Al twintig minuten na het stoppen met roken verlagen de hartslag en de bloeddruk. En al na twaalf uur is het koolmonoxide gehalte in het bloed gezakt tot het normale niveau. Er is dus binnen een dag lichamelijk al verbetering. Na een paar weken kunnen de bloedsomloop en de longfunctie verbeteren en vanaf een maand na het laatste rookmoment verminderen hoesten en kortademigheid.’



Helpt het ook nog om te stoppen met roken na de diagnose van kanker?

'Ja. Door het roken worden enzymen aangemaakt in de lever die de chemotherapie minder effectief maken. Ook kan de doorbloeding door roken sterk afnemen, waardoor radiotherapie minder goed werkt. Door te stoppen met roken zal allereerst de doorbloeding verbeteren. Ten tweede wordt de aanmaak van leverenzymen, die de chemotherapie tegenwerken, verminderd, waardoor de effectiviteit van de behandelingen verbetert. Ten derde vermindert de kans op complicaties bij onder andere een operatie. Tot slot zullen de risico's op het ontstaan van eventuele andere kankers ook afnemen. Roken is de belangrijkste oorzaak van kanker die te vermijden is. Als er niet meer gerookt zou worden, zou een op de drie kankers vermeden kunnen worden. Ook meeroken verhoogt de kans op het ontstaan van kanker bij niet-rokers.'

Hoe komt het dat meeroken zo gevaarlijk is?

'Er is een studie geweest, waarin gemeten werd waar nicotine werd teruggevonden in de omgeving van een roker. Van ouders die buiten rookten, werd zelfs op de couveuse van hun kind nicotine aangetroffen. De nicotine was via het lichaam, kleding en uitgeademde lucht van de ouders op de couveuse terecht gekomen. Dus in de omgeving van een roker kan door een niet-roker toch

nicotine worden ingeademd. Wij raden altijd aan dat een rokende partner ook stopt met roken. Dat is natuurlijk ook beter voor die partner zelf.'

Stoppen met roken vereist goede motivatie, doorzettingsvermogen en steun uit de omgeving

'Uit onderzoek blijkt dat bijna 80% van de rokers de wens heeft om te stoppen met roken. Voor sommigen lukt dit direct, anderen hebben meer pogingen nodig. Gemiddeld heeft een roker 2 tot 3 serieuze pogingen nodig om definitief te stoppen met roken. De huisarts kan hulp bieden. Verder is er op de website 'ikstopnu.nl' betrouwbare informatie te vinden, ook over verschillende soorten ondersteuning bij je in de buurt.'

Wat zou je graag aan de lezers van Olijf willen meegeven?

'Het is belangrijk dat kinderen rookvrij gaan opgroeien. Daarom is de campagne 'de rookvrije generatie' gestart. Zie hiervoor: www.rookvrijegeneratie.nl
Rook je? Ik weet dat het zeer moeilijk is om te stoppen, maar met iedere poging vergroot de kans dat het zal lukken. Zoek hulp, want ook daarmee vergroot je de kans om blijvend te stoppen. Gun jezelf de voordelen van het stoppen met roken.'