

DANSK



# FAKTA OG RÅD om rygning og rygestop



apotek

 Sundhedsstyrelsen

# FARLIG RØG

Når du tager et hiv på din cigaret eller pibe, suger du samtidig 200 skadelige stoffer ind sammen med røgen.

Stofferne kommer fra munden ned i lungerne. Fra lungerne sendes mange af stofferne videre med blodet rundt i hele kroppen.

På den måde kan røgen skade overalt. Også vigtige organer som hjertet, hjernen, lunger og kredsløb.

Røgen påvirker også vigtige funktioner. Eksempelvis gør rygning det sværere at få børn. Både for mænd og kvinder.

Hvis du er gravid, kan røgen også skade fosteret.





5ri 472-  
STEFFEN HAMANN  
LÆGE



# RYGNING OG SYGDOMME

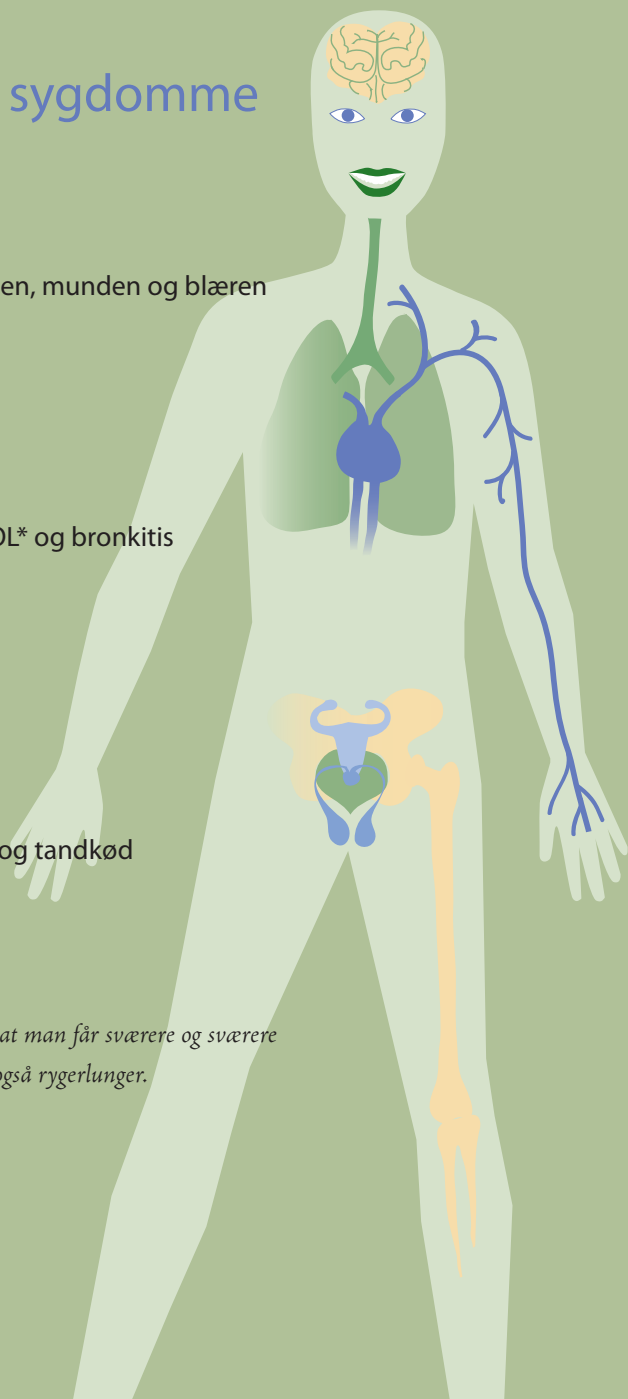
Hvis du ryger, har du stor risiko for at få alvorlige sygdomme, som du skal leve med resten af livet. Du har også stor risiko for at dø tidligt.

- ☞ 12.000 danskere dør hvert år af rygning.
- ☞ Halvdelen af dem, der begynder som teenagere og ryger resten af livet, dør af rygning.
- ☞ I gennemsnit lever rygere 8 - 10 år kortere end ikke-rygere.
- ☞ Rygere er mere syge end ikke-rygere.
- ☞ Rygere, der holder op med at ryge, får et bedre helbred og et længere liv.

## Almindelige sygdomme hos rygere:

- kræft i lungerne, halsen, munden og blæren
- blodprop i hjertet
- blodprop i hjernen
- hjerneblødning
- lungebetændelse, KOL\* og bronkitis
- ikke at kunne få børn
- sygdomme i øjnene
- knogleskørhed
- dårligt blodomløb
- sygdomme i tænder og tandkød

*\*KOL er en sygdom der gør, at man får sværere og sværere ved at trække vejret. Kaldes også rygerlunger.*



## Farlig for alle

Når du ryger, skader røgen også de mennesker, du er sammen med.

Det er nemlig ikke kun den røg, du selv suger ind, som er farlig. Faktisk udsender gløden en røg, der indeholder flere farlige stoffer end den, du selv inhalerer.

De farlige stoffer kommer ind i kroppen hos dem, du er sammen med, når de trækker vejret. Det er passiv rygning.

## Særligt sårbare

Børn under fire år er særligt sårbare overfor passiv rygning.

Mange børn får sygdomme som astma, bronkitis og mellemørebetændelse, fordi de indånder tobaksrøg.

Når en gravid bliver udsat for passiv rygning, kan røgen også skade det ufødte barn.

Som nyfødt har barnet større risiko for vuggedød, hvis det indånder tobaksrøg.

## Alvorlige sygdomme

Hos både børn og voksne kan passiv rygning føre til mange af de samme sygdomme, som rygere får.

Eksempelvis sygdomme som:

- ☞ Kræft
- ☞ Lungebetændelse, KOL (rygerlunger) og bronkitis
- ☞ Blodprop i hjerte og hjerne



# RØGFRI KROP

Som ryger får man stoffet nikotin ind i kroppen, og nikotinen gør, at man bliver afhængig.

Det betyder, at man kun føler sig godt tilpas, når man ryger adskillige gange om dagen. Man kan mærke det ved, at man bliver utilpas og rastløs, når man ikke har røget i nogle timer. Det er afhængigheden der gør, at det kan være svært at holde op med at ryge.

Måske har rygning været en vigtig del af dit liv i mange år, og derfor kan det kræve en stor indsats, hvis du vil holde op med at ryge. Se hvordan du kommer i gang under *Råd om rygestop* på næste side.

## Bedre helbred

Når du stopper med at ryge, vil du hurtigt opleve, at du får et bedre helbred.

I løbet af få dage kan du bedre bevæge dig uden at blive forpustet: Din kondition er blevet bedre.

Din evne til at smage og lugte bliver også hurtigt bedre. Og efter et år er risikoen for at få en blodprop i hjertet eller hjernen halveret.










# PRAKTISKE RÅD:

## Om rygestop

Hvis du vil kvitte tobakken er her nogle råd, som kan gøre det lettere for dig:

- ☞ Brug tid på at forberede dig på rygestoppet.
  - ☞ Beslut dig for en bestemt dag, hvor du vil stoppe. Det er bedst, hvis dagen ligger 2-3 uger ude i fremtiden, så du kan nå at forberede dig ordentligt.
  - ☞ Ring gratis til STOP-linien på telefon: 8031 3131. Her kan du få skriftligt materiale og personlig rådgivning om, hvordan du kan stoppe. Linien er åben mandag kl. 12 - 18 samt tirsdag - fredag kl. 12 - 16.
  - ☞ Spørg på apoteket. Her kan du få personlig rådgivning om, hvordan du kan stoppe. Eventuelt om nikotinplaster eller nikotintyggegummi er noget, der kan hjælpe dig i en periode.
  - ☞ Ring til din kommune og spørg, om der er tilbud om hjælp til rygestop, hvor du bor.
- 



## Om at beskytte sine nærmeste

Som ryger kan du beskytte dine nærmeste mod giftstofferne i røgen, hvis du:

- ☞ Ryger udendørs, så røgen og giftstofferne ikke bliver hængende i lokalet og indåndingsluften.
- ☞ Ikke ryger i bilen, hvis du er sammen med andre.
- ☞ Ikke ryger, når du er i nærheden af børn.

Det giver ikke tilstrækkelig beskyttelse, hvis man lufter ud efter at have røget inden døre.

Du kan også sætte klistermærker eller skilte op, der viser, at området er røgfrit. Du kan bestille skilte i Sundhedsstyrelsen på tlf. 70262636.

- ☞ Halvdelen af alle rygere i Danmark ønsker at kvitte tobakken
- ☞ Hvert år holder 100.000 danskere op med at ryge
- ☞ Kun en ud af fire voksne danskere ryger

# En hjælpende hånd

De fleste rygere synes, at det er dejligt at ryge. Alligevel vil halvdelen gerne holde op. De ved, at det er farligt – både for dem selv og for de mennesker, de er sammen med.

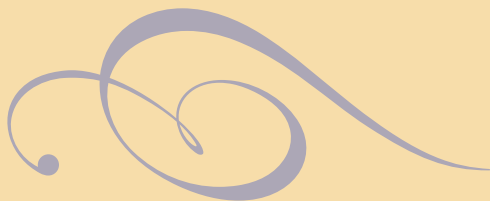
I pjecen her kan du læse om, hvordan rygning påvirker helbredet. Både hos dig selv og hos andre. Samtidig får du nogle råd om, hvad du kan gøre, hvis du vil holde op med at ryge.

Find flere oplysninger på:

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)



FAKTA OG RÅD OM RYGNING OG RYGESTOP

Redaktion: Jørgen Falk, Poul Tværmose, Thea Kronborg, Niels Sandø og Lisbet Schmolker

Journalistisk bearbejdning: Mette Breinholdt

Grafisk design og forsidefotos: Michala Clante Bendixen

Portrætfotos: Mikael Rieck

Tryk: Scanprint



Udgivet af: Sundhedsstyrelsen, Danmarks Apotekerforening og Københavns Kommune, 2006