

KOM GODT I GANG

- Beslut dig for en fast stopdato
- Forbered dig grundigt – for eksempel med rygestopmateriale
- Gør rygestoppet til dit vigtigste mål nogle uger før det planlagte tidspunkt
- Hent støtte og gode råd hos dine nærmeste
- Brug nikotinerstatning – så har du lettere ved at holde op
- Beløn dig selv for ikke at ryge hver dag
- Husk, at en enkelt cigaret er nok til, at du begynder igen

Du fordobler dine chancer for at forblive røgfri, hvis du har brugt et nikotinpræparat, som tager en stor del af den fysiske rygetrang. Præparaterne findes som plaster, tyggegummi, tabletter til at lægge under tungen, inhalator, næsespray og sugetabletter. Som hjertepatient kan du roligt bruge nikotinpræparater. De fleste har kun brug for nikotinerstatning i en til tre måneder. Herefter bør du nedtrappe brugen.

Hold øje med din vægt, når du kvitter tobakken. Nogle tager lidt på ved rygestop. Vær opmærksom på hvad du spiser, når du holder op med at ryge.

Husk, at der er støtte og hjælp at hente i Hjerteforeningens rådgivningscentre.

BRUG HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE

I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan du få målt dit kolesteroltal, blodsukker, kulilte samt din puls. Og du kan deltage bl.a. i foredrag og rygestopkurser og møde andre i samme situation som dig.

Som medlem får du tilbudene til særlig medlemspris.

Rådgivningscenter Esbjerg Jyllandsgade 79 C 6700 Esbjerg Tlf. 7613 1640 esbjerg@hjerteforeningen.dk	Rådgivningscenter Odense Kongensgade 65 5000 Odense C Tlf. 6591 9935 odense@hjerteforeningen.dk
---	---

Rådgivningscenter Kolding Sydbanegade 4 6000 Kolding Tlf. 7552 7628 kolding@hjerteforeningen.dk	Rådgivningscenter Viborg Banegårdspladsen 2, 1. 8800 Viborg Tlf. 8660 1918 viborg@hjerteforeningen.dk
---	---

Rådgivningscenter København Hauser Plads 20 1127 København K Tlf. 3311 0312 kbh@hjerteforeningen.dk	Rådgivningscenter Aalborg Vesterbro 81 9000 Aalborg Tlf. 9816 1816 aalborg@hjerteforeningen.dk
---	--

Rådgivningscenter Næstved Apotekerstræde 4A 4700 Næstved Tlf. 5573 5009 naestved@hjerteforeningen.dk	Rådgivningscenter Århus Jægergårdsgade 64-66 8000 Århus C Tlf. 8618 5510 aarhus@hjerteforeningen.dk
--	---

2. UDGAVE, 1. OPLAG, 2007 - FOTO FORSIDEN: SCANPIX/TUE FIG - ØVRIGE FOTOS: NICOLAI HOWALT - PRODUKTION: DATAGRAF - BESTILLINGSNR.: 642

RYGNING OG DIT HJERTE



Sådan kvitter du tobakken

FOR HJERTERNES SKYLD

Hver tredje dansker over 15 år ryger. De seneste år er antallet af danske rygere faldet støt. Og der er god grund til at slukke cigaretten.

Der er ikke noget positivt at sige om rygning, hverken for dig som ryger eller for dine omgivelser. Især ikke når det gælder dit hjerte og kredsløb. Tobaksrygning er den faktor, som har størst indflydelse på dit hjertes velbefindende. Når du kvitter tobakken, nedsætter du risikoen for at få hjerte- og kredsløbs sygdomme væsentligt.

Hvert år dør mindst 12.000 danskere af rygning – 4.000 af dem på grund af hjerte- og kredsløbssygdomme. Andre meget hyppige sygdomme, som følger med rygning, er lungekræft og rygerlunger.

Hvis du har haft en blodprop i hjertet, vil et rygestop halvere din risiko for at få en ny blodprop.

Rygestop er ikke blot et spørgsmål om din personlige selvdisciplin. Det er også at tage ansvar for din egen og dine omgivelseres sundhed.

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

HJERTEFORENINGEN 



HVOR MEGET RYGER DU?

Der er klar sammenhæng mellem, hvor meget du ryger og din risiko for sygdom. Du har op til fire gange større risiko for åreforkalkning i hjertet – den såkaldte iskæmiske hjertesygdom – hvis du er storryger, det vil sige, hvis du ryger mere end 15 cigaretter om dagen.

For udvikling af iskæmisk hjertesygdom er det dit aktuelle forbrug, der har størst betydning. Ved rygerlunger og lungekræft har det størst betydning, hvor lang tid du har røget. Der er ingen nedre grænse for rygningens skadelige effekt på hjertet. Blot få cigaretter dagligt øger risikoen for iskæmisk hjertesygdom og død. Snus og vandpiber er sundhedsskadelige ligesom anden tobak.

Light-cigaretter gør ikke rygning sundere. Hvis du skifter til light-cigaretter, inhalerer du kraftigere og sætter dit forbrug i vejret. Det samme gælder, hvis du er storryger og halverer dit forbrug – du vil typisk kompensere ved at inhalere kraftigere.



SÅDAN REAGERER DIT HJERTE PÅ RØG



Langt de fleste hjertesygdomme opstår på grund af åreførsmævring (også kaldet åreforkalkning). Som ryger har du dobbelt så stor risiko for at udvikle blodpropper og hjertesvigt som ikke-rygere.

Når du ryger, er der større risiko for, at blodpladerne kan klumpe sig sammen og danne blodpropper. Rygning har desuden en uheldig virkning på blodets evne til at opløse blodpropper.

Passiv rygning har også en effekt på sundheden. Passiv rygning kan give op mod 30 procent øget risiko for hjerte- og kredsløbssygdomme. Hvis du allerede har en hjertekarsygdom, skal du være særlig opmærksom på passiv rygning.

RYGESTOP GAVNER NU

Når du kvitter tobakken, får du en hurtig effekt på dit hjerte og kredsløb.

- Efter 20 minutter: Blodtryk og puls bliver normale, så blodcirkulationen og dermed iltningen af vævene bliver bedre
- Efter 8 timer: Konditionen er forbedret
- Efter 24 timer: Risikoen for at få en blodprop er allerede formindsket
- Efter 48 timer: Kullilten i blodet er væk. Lugte- og smagssans begynder at blive normale
- Efter 4 uger: Hoste og åndenød forsvinder. Lungerne er bedre til at bekæmpe infektioner
- Efter 1 år: Risikoen for at få hjertekarsygdomme er halveret
- Efter 5 år: Risikoen for at få en hjerte- eller karsygdom er næsten den samme som for dem, der aldrig har røget
- Efter 10 år: Risikoen for lungekræft er faldet med 50 procent



VEJEN TIL RYGESTOP

Når folk fortsætter med at ryge, selv om de kender sygdomsrisikoen, skyldes det, at røgen skaber en voldsom fysisk, psykisk og social afhængighed.

Nikotinet i tobakken skaber en fysisk afhængighed, som kan være lige så stærk som afhængighed af alkohol. Når du ryger, danner din krop modtagerceller for nikotin i hjernen. Disse modtagerceller dør aldrig, men går i en slags dvale ved et rygestop. Modtagercellerne vågner igen ved blot en enkelt cigaret, og du er atter afhængig.

Nikotin er stimulerende og opkvikkende og forbedrer kortvarigt koncentrationsevnen. Desuden dæmper nikotin angst, nervøsitet, tristhed og stress, og den beroligende virkning kan man komme til at savne ved rygestop. Hvis det skal lykkes at blive røgfri, er det derfor nødvendigt at finde nye måder at klare mange af hverdagens problemer og udfordringer på.

Vejen til et rygestop kan være lang for nogle mennesker, mens andre kan stoppe pludseligt. Det er en god idé at liste dine fordele og ulemper op. På den måde får du et overblik over, hvad der motiverer dig. Brug listen til at finde ud af, om ulemperne vejer tungere end fordelene. En ting er sikkert: for dit hjertes skyld bør du kvitte tobakken.

