



Det gør en forskel at få hjælp

Mange rygere vil helst stoppe af egen fri vilje, men det nytter at få hjælp.

- Ca. 2 – 4 ud af 100 lykkes med deres rygestop uden hjælp.
- Ca. 25 – 50 ud af 100 lykkes med deres rygestop når de får hjælp.

Dine chancer for at blive røgfri er størst, hvis du både får rådgivning og bruger rygestopmedicin som fx nikotinerstatning eller receptpligtige midler i de første tre måneder.

Når det er svært at stoppe, skyldes det, at nikotin er et af de mest afhængighedsskabende stoffer, vi kender. Afhængighed er både den fysisk afhængighed dvs. kraftig lyst og trang til tobak, som er svær at modstå og abstinenser, når du ikke får nikotin. Med tiden bliver du også afhængig af de psykologiske og sociale vaner ved rygning.

Vil du vide mere

Gå ind på hjerteforeningen.dk eller ring på Hjertelinien 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via hjerteforeningen.dk

FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjerteforeningen.dk. Du kan læse mere på frivillignet.hjerteforeningen.dk.

STØT HJERTESAGEN

På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på hjerteforeningen.dk/stoet-os



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K
Tlf: 70 25 00 00 | post@hjerteforeningen.dk | www.hjerteforeningen.dk



Rygning og dit hjerte



Rygning og dit hjerte

Rygning er den største enkeltårsag til hjerte-kar-sygdom og for tidlig død.

Rygnings skadelige stoffer optages fra lungerne ind i blodet og skader derfor både selve kredsløbet og alle dine organer.

Når du ryger, dannes der bl.a. kulilte. Det er en gas, der optages hurtigere i blodet end ilt. Dit hjerte skal derfor på overarbejde og pumpe mere blod rundt i kroppen for at få ilt nok til kroppens celler.

Der er en række andre giftstoffer i røgen, som sammen med kulilten betyder at:

- Der er større risiko for, at blodpladerne klumper sig sammen og danner blodpropper både i hjertets kranspulsårer og i årerne i resten af kroppen.
- Blodets evne til selv at opløse blodpropper nedsættes markant.
- Dit blodtryk, puls og kolesteroltal øges væsentligt.

Hvad nytter det at stoppe?

Ved rygestop får du en her og nu positiv effekt for dit hjerte uanset hvor længe, du har røget.

Efter blot:

- 20 minutter falder puls og blodtryk.
- 12 timer normaliseres iltniveauet i blodet.
- 1. døgn er risikoen for blodpropper faldet og lungerne begynder at rense sig selv. Du vil måske mærke det som hoste.
- 3. døgn forbedres vejtrækning.
- 3-12 måneder mærkes forbedring på hoste, åndenød og søvn.
- 1-2 år halveres risikoen for blodpropper.
- 5-15 år er risikoen for at få en blodprop næsten som dem, der aldrig har røget.

Her kan du få hjælp til rygestop

- Rygestop forløb tilbydes gratis i de fleste kommuner eller på dit apotek (se kurser nær dig på stoplinjen.dk)
- Ring på Stoplinjen 80 31 31 31
- Gå ind på stoplinjen.dk



Ved rygestop får du hurtigt en kæmpe gevinst for dit helbred.

Sådan bliver du røgfri

1. Beslut dig for, at du vil holde op med at ryge og find dine gode grunde til, at du ønsker at holde op.
2. Beslut dig for, at du vil holde helt op dvs. ingen cigaretter overhovedet.
3. Beslut dig for en bestemt stop-dag – helst indenfor 2 – 3 uger.
4. Forbered dig på de situationer, hvor du ved, at du ofte får rygetrang - hvilke situationer er det, og hvad vil du gøre, når du står midt i dem.
5. Ryger du meget, og synes du, det er svært at lade være, så overvej at bruge nikotinerstatning eller receptpligtig medicin, men få vejledning på apoteket eller på stoplinjen, så du ikke får for meget eller for lidt.

