



Få hjælp til rygestop

De fleste kommuner og nogle apoteker tilbyder gratis rygestopkursus. At få den rigtige hjælp, gør en stor forskel for, om du lykkes med at stoppe med at ryge eller ej.

- 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, når du både modtager rådgivning og bruger rygestop-medicin i de første tre måneder. Rygestopmedicin kan fx være nikotinerstatning eller receptpligtige midler.

Det kan være svært at stoppe med at ryge, da nikotin er et af de mest afhængighedsskabende stoffer, vi kender. Du bliver både fysisk og socialt afhængig af rygning. Den fysiske afhængighed viser sig som en kraftig lyst og trang til tobak, som er svær at modstå. Du kan også få abstinenser, når du ikke får nikotin. Med tiden bliver du også afhængig af de psykologiske og sociale vaner ved rygning.

Du kan læse mere om rygestop på hjerteforeningen.dk/rygning

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er HjerteForeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er HjerteForeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje Ingrid og Johan Hansens Mindefond

Råd og vejledning om

Rygning og dit hjerte



Rygning påvirker dit hjerte

De skadelige stoffer fra rygningen kommer ind i blodet gennem lungerne. Derfor skader rygning ikke kun lungerne, men også kredsløbet og dine organer. Af den grund er rygning den største enkeltårsag til hjerte-kar-sygdom og for tidlig død.

Når du ryger, bliver der bl.a. dannet kulilte. Kulilte er en gas, der bliver optaget hurtigere i blodet end ilt, og derfor skal dit hjerte arbejde hårdere for at 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 dine blodplader klumper sig sammen og danner blodpropper både i hjertets kranspulsårer og i årerne i resten af kroppen
- blodets evne til selv at opløse blodpropper bliver markant mindre
- dit blodtryk, puls og kolesteroltal bliver væsentligt øget.



Det er aldrig for sent at stoppe

Når du stopper med at ryge, har det hurtigt en positiv påvirkning på dit hjerte, uanset hvor længe du har røget.

Efter blot:

- 20 minutter falder din puls og blodtryk
- 12 timer bliver iltniveauet i blodet normaliseret
- 1 døgn er risikoen for blodpropper faldet, og lungerne begynder at rense sig selv (du vil måske mærke det som hoste)
- 3 døgn bliver din vejtrækning forbedret
- 3-12 måneder kan du mærke forbedring på hoste, åndenød og søvn
- 1-2 år er risikoen for blodpropper halveret
- 5-15 år er risikoen for at få en blodprop næsten som hos dem, der aldrig har røget.

Når du stopper med at ryge, har det hurtigt en positiv påvirkning på dit hjerte, uanset hvor længe du har røget.