

Icke-rökare är vinnare

Vad händer när du slutar röka?

Efter 20 minuter: Blodtryck och puls sjunker.

Efter 8 timmar: Syrehalten i blodet blir normal.

Efter 24 timmar: Risken för hjärtinfarkt minskar.

Efter 48 timmar: Du känner lukt och smak bättre.

Efter 2 - 12 veckor: Blodet cirkulerar lättare och dina lungor fungerar bättre.

Efter 1 år: Du har sparat 13.000 kronor.

Efter 5 år: Risken för lungcancer har minskat med hälften. Ditt hem är renare. Det finns ingen rök i kläder, mattor och gardiner.

Om dina barn får växa upp i en rökfri miljö, blir också de vinnare:

De blir friskare. De får inte så många infektioner i luftvägarna. Risken för allergi och astma minskar.

allergi -n -er = A har allergi mot ägg = A är allergisk mot ägg = A blir sjuk om han äter ägg.

astma -n = en sjukdom i luftvägarna. Det blir tjockt i halsen och man får svårt att andas.

blodtryck -et = Blodtrycket kan vara normalt, högt eller lågt. Det beror på hur bra hjärtat pumpar runt blodet i kroppen. Det är inte bra att ha högt blodtryck.

• Varför är det så bra att sluta röka?

Det finns mer än 4000 olika ämnen i tobaksrök. Fler än 40 av dem kan ge cancer. Andra ämnen påverkar hjärta och blodcirkulation.

Rökare är oftare sjuka än icke-rökare. Barn till rökande kvinnor väger mindre än genomsnittet vid födseln.

Rökare får oftare hjärt-kärlsjukdomar. Risken att dö i lungcancer är 10 gånger högre för rökare.

Risken att få sjukdomar i luftvägarna är 10 gånger högre för rökare.

Rökare får oftare allvarlig tandlossning.

Vill du sluta röka? Gör så här:

- Varför vill du sluta?
- Bestäm vilken dag du ska sluta.
- Ändra på dina vanor: Rök mindre.
Rök bara utomhus.
- Sluta.

Varför är det så svårt att sluta röka?

Om du röker, blir du beroende av nikotinet i cigaretten. Det betyder att kroppen "vill ha" nikotin. Om den inte får nikotin, kan du bli irriterad eller trött, få huvudvärk eller bli dålig i magen. Du vill ha en cigarett. Tänk så här när det händer: Det går över efter 1-2 minuter. Drick ett glas vatten, borsta tänderna, ät en frukt. Eller ta något läkemedel med nikotin i. Apoteket kan ge råd om sådana läkemedel.

Barn och rökning

Minst 75% av röken från en cigarett går ut i luften, till andra människor.

Om man andas in den luften, kallas det passiv rökning. Det räcker att någon röker lite – några bloss – för att luften i ett rum ska bli sämre.

Barn är känsligare än vuxna för giftiga ämnen. Det gäller tobaksrök också.

Barn till rökare får oftare ont i halsen, inflammationer i öronen, hosta, infektioner i luftvägarna och lunginflammation. Barn kan också få astma och allergi av passiv rökning. Barn till rökare, börjar oftare röka själva.

När barnen går i nionde klass, röker 7 av 10 barn som har rökande föräldrar. Barn från rökfria hem röker mycket mindre. När de går i nionde klass, röker bara 1 av 10.

Om du röker, men vill skydda ditt barn: Rök utomhus. Om du slutar röka, är chansen större att ditt barn inte börjar röka.

Vill du ha mer information kan du kontakta din vård-, mödra- eller barnvårdscentral. Sluta röka-linjen ger bra råd på svenska, tel 020-84 00 00.

SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**

Cancerförhinder, Föreläsningsmaterial, 1991 - Lundgårdens, Apoteket AB och Centrum för Tobaksprevention.