



**Vad vinner du
på att
sluta röka?**



I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Nikotinläkemedel och abstinensbesvär

Håll ut!

Andra broschyrer inom området:

Tobak och vikt

Snus

Ett material av

Ásgeir R Helgason och Lena Nederfeldt

i samarbete med personalen vid

Centrum för Tobaksprevention,

Samhällsmedicin.

Redigerat av Susanna Hauffman,

medicinjournalist.

Grafisk design: Anita Sand.

Illustrationer: Eva Lindén.

VILL DU SLUTA RÖKA?

På den frågan svarar säkert ca 2/3 av alla rökare ett övertygat JA!

Det är dyrt, det irriterar andra, och innerst inne vet de flesta att rökning inte är bra för hälsan. Nästan alla rökare har också en eller flera gånger fattat beslutet - eller åtminstone funderat på - att sluta röka. Men tyvärr stannar det ofta vid bara tanken. Drivkraften att fortsätta röka har varit större än kraften att sluta.

Om du inte på fullt allvar vill sluta röka, så är det svårare att genomföra ett rökstopp. Det spelar ingen roll hur mycket din partner, dina barn, dina vänner eller arbetskamrater tjarar. Du måste vilja själv.

Nu har du fattat ett beslut att försöka bli rökfri. Och då vill vi till att börja med ge dig några uppmuntrande ord på vägen:

■ *Många som bestämmer sig för att sluta röka upptäcker att det inte alls var så svårt som de trodde och oroade sig för*

■ *Långt ifrån alla kommer att uppleva abstinensbesvär när de slutar röka*

■ *Om du upplever besvär finns bra metoder och hjälp som du kan få för att klara av besvären och bli fri från rökningen*

Vilka är dina motiv för att sluta röka?

Varför röker du? Varför vill du sluta röka? Det är två till synes enkla frågor, men det är väldigt viktigt att du försöker svara ärligt på dem om du skall lyckas med ditt rökstopp.

Använd gärna övningsformuläret längst bak i broschyren. Vilken sida väger tyngst? Dina skäl för att röka - eller dina skäl för att inte röka?

De flesta rökare vill sluta röka. Många prövar att sluta, men lyckas inte vid första försöket, eller vid andra eller tredje. I regel handlar det då om att de utvecklat ett beroende, till ämnet nikotin och till sambandet mellan rökning och olika vanor.

Mer om detta kan du läsa i broschyrerna **Förbered rökstoppet** och **Håll ut!**, som kan beställas från Sluta-Röka-Linjen.

Det här vinner du på ett rökstopp

Vad känner du när du tänker på att du skall sluta röka?

Att du blir av med en ”guldkant på vardagen”, en tröst, en gammal trivsamt vana?

Då skall du veta att de vinster du kommer att göra när du slutar röka ger dig en bättre livskvalitet - som säkerligen uppväger den eventuella saknad du känner efter cigaretterna.

En del av vinsterna med rökstoppet börjar redan efter 20 minuter. Så börja med att titta på klockan!

START:

20 minuter efter ditt rökstopp

- har ditt **blodtryck** och din **puls** gått ner till en normal nivå
- har **temperaturen** i dina händer och fötter börjat återvända till det normala (rökare fryser ofta om händer och fötter)
- har du tagit bort en viktig orsak till att få **rynkor** i ansiktet alldeles för tidigt
- slipper du oroa dig för de **4.700 giftiga ämnen** du suger i dig med varje cigarett. Ett av dessa ämnen är akrylamid, mer känt som "tunnelgiftet" i Hallandsåsen

8 timmar efter ditt rökstopp

- börjar **kolmonoxidhalten** i ditt blod att minska och närma sig det normala. I och med det får det livsviktiga syret mer plats och syrehalten i ditt blod blir mer normal
- blir du **mindre trött**
- har du **förlängt ditt liv** med 5 minuter för varje cigarett du inte rökt

24 timmar efter ditt rökstopp

- har riskerna för att du ska få en **hjärtattack** börjat minska
- har du **sparat 35 kronor**, om du tidigare rökt ett paket om dagen

2 veckor – 3 månader efter ditt rökstopp

- har din **blodcirkulation** och **lungkapacitet** blivit så pass mycket bättre att det känns lätt och roligt att promenera
- har du fått ökad blodcirkulation också i dina **ryggkotor**, och därmed minskat risken för ryggbesvär
- har din **hud** börjat få tillbaka en frisk rosa ton istället för den tidigare gråaktiga
- har din förmåga att **läka tandlossning** ökat betydligt
- har du om du är kvinna fått ökad möjlighet att bli **gravid** om du så önskar
- har du om du är man ökat din förmåga att få **erektion**
- har ditt **smak- och luktsinne** vaknat till liv, mat och dryck smakar godare

4 – 6 månader efter ditt rökstopp

- har **flimmerhåren** i dina luftrör återhämtat sig och arbetar nu för fullt med att ”städa” dina lungor
- har du fått **minskad hosta** och slembildning
- har de skador rökningen orsakat i dina **blodkärl** börjat repareras
- är risken för att du ska drabbas av en **blodpropp** mycket mindre än när du rökte
- börjar du känna dig mycket **piggare** än när du rökte

1 år efter ditt rökstopp

- är risken för att du skall få **förträngningar** i dina blodkärl och **hjärtinfarkt** bara hälften så stor som om du hade fortsatt att röka
- har ditt **immunförsvar** blivit bättre, du kan lättare stå emot förkylningar och andra sjukdomar
- är risken för att du skall få **allergier** och **luftrörskatarr** betydligt mindre
- har din kropp fått förmågan att snabbare läka **magsår** och minskat risken för att få återfall av magsår
- har du sluppit att föra handen till din mun ca **47.040** gånger!
- har du gett dig själv ”extra” tid som motsvarar ungefär **1.000 timmar** (tid som du förr ägnade åt rökning)
- har du sluppit lägga ut ca **13.000 kronor** på att andas in 4.700 giftiga ämnen (varav 43 st. dessutom är cancerframkallande)
- har du fått en **friare tillvaro** och är inte längre beroende av nikotin

5 år efter ditt rökstopp

- är risken för att du ska få en **hjärnblödning** lika liten som hos en ickerökare
- har **celler** som varit i ett förstadium till att utveckla cancer fått en möjlighet att läka

■ har riskerna för att du ska utveckla **cancer** i mun, hals, matstrupe, urinblåsa, njurar, livmoderhals och bukspottkörtel minskat betydligt

■ har du sparat **65.000** kronor på att inte ha rökt

10 år efter ditt rökstopp

■ är risken för att du ska få **lungcancer** hälften så stor, jämfört med om du fortsatt att röka

■ har du sparat **130.000 kronor** på att inte ha rökt

■ har du fått extra tid som motsvarar ungefär **1 år** av den vakna tid du före rökstoppet ägnade åt rökning

■ har du fått **ett rikare och friare liv**, och **förbättrat din hälsa** väldigt mycket, jämfört med om du hade fortsatt att röka

Om du sparar dina rökpengar

har du efter 30 år - plus ränta - sparat

en halv miljon kronor

på att inte andas in giftig rök!



Var rädd om mig mamma!

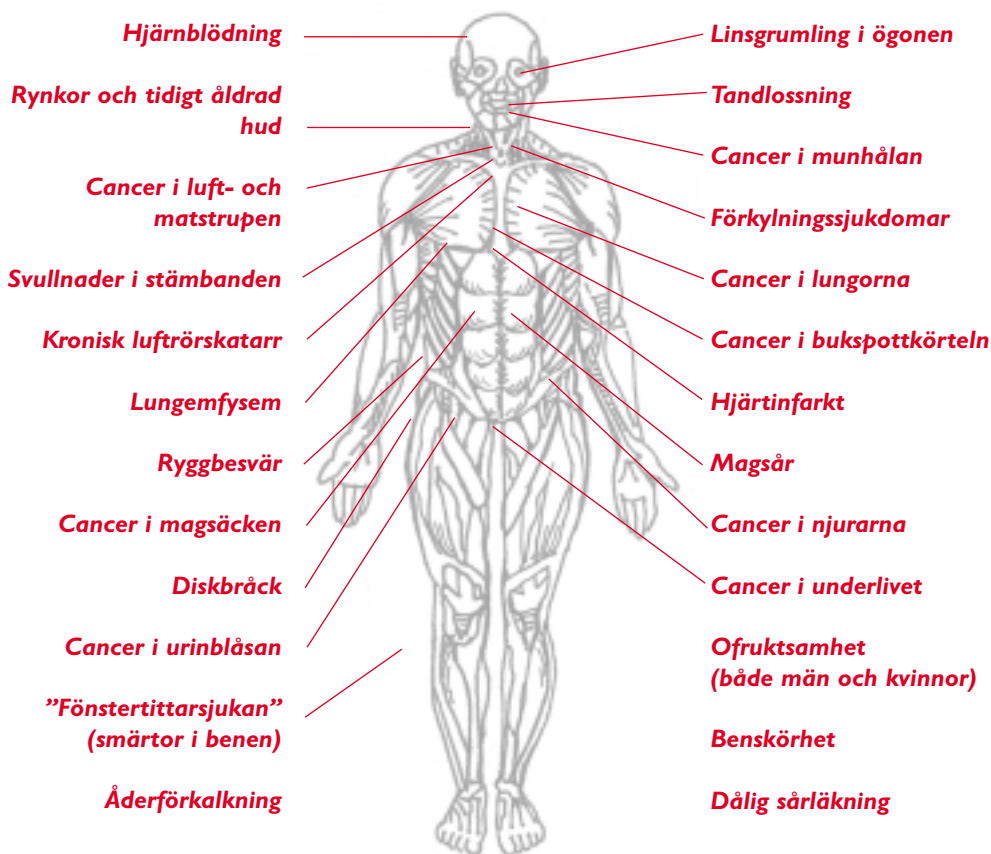
Om mamman röker under graviditeten får fostret i sig lika mycket kolmonoxid och andra gifter som mamman. Kolmonoxiden tränger ut det livsviktiga syret i mammans blod, och därmed också det syre som förs till fostret genom moderkakan. Nikotinet får blodkärlen att dra ihop sig så att blodet strömmar långsammare till fostret. Därmed finns en klart ökad risk för lägre födelsevikt, missfall, för tidig födsel och plötslig spädbarnsdöd när barnet är fött. Om föräldrarna röker ökar risken hos deras barn att få infektioner i luftvägarna och öronen, samt astma.

Så här kan rökningen påverka din kropp

Av alla som röker kommer hälften att dö av sin rökning, och av dem dör hälften redan i medelåldern.

Om du röker kan du ha upp till 20 gånger så stor risk att drabbas av ett 40-tal olika sjukdomar, jämfört med en person som inte röker.

Här ser du en illustration över vilka delar av din kropp som blir påverkade av rökning.



Du som vill ha personligt stöd

Vill du ha ett mer personligt professionellt stöd,
ta kontakt med Sluta-Röka-Linjen igen.

Vi kan ge dig tips om vilka
professionella rökavvänjare som finns i ditt närområde.

Du kan också kontakta din vårdcentral,
företagshälsovård eller apotek för att få vidare information.

En del av dessa har redan en fungerande rökavvänjningshjälp.

Du kan även ta stöd av någon närstående, en vän, arbetskamrat
eller familjemedlem, om du känner för det. Gör en
överenskommelse som innebär att du får ta kontakt om du känner
att du behöver stöd,
uppmuntran eller en klapp på axeln.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00