

# Rygning og hjerte-kar-lidelser



Det er svært at holde op med at ryge. Men hvis du **lider** af en **hjerte-kar-lidelse**, er et rygestop særligt vigtigt for dit helbred. Denne brochure er måske dit første **skridt** mod et **røgfrit** liv.



Rygning er, udover den fysiske afhængighed af nikotin, forbundet med mange vaner og sociale aspekter.

Denne kombination gør beslutningen om at blive røgfri vanskelig for de fleste, og mange rygere har prøvet at stoppe flere gange uden held.

Efterhånden er rigtig mange rygere klar over, at rygning er dårlig for deres helbred, men ikke alle giver det opmærksomhed.

Hvis du lider af en hjerte-kar-lidelse og samtidig ryger, er der en øget risiko for, at din sygdom forværres, eller at der opstår komplikationer.

Rygestop nedsætter risikoen for både blodpropper, hjerneblødning, åreforkalkning, forhøjet blodtryk og ”vindueskigger-syge” (claudicatio intermittens).



## **AMBIVALENSEN VED RYGESTOP**

Nogle rygere synes, at rygning får dem til at slappe af; andre føler, at rygning virker opkvikkende. Mange rygere er bange for at tage på i vægt, hvis de holder op med at ryge. Det er nogle af de fysiske virkninger af rygning. Socialt er rygning for mange forbundet med rare situationer. Det kan fx være efter et godt måltid, når man taler i telefon eller er sammen med gode venner osv.

Som patient med en hjerte-kar-lidelse ved du måske på den ene side godt, at rygning er skadelig og måske selve årsagen til din sygdom, og du har lyst til at holde op. På den anden side er der mange positive sider ved rygningen, som du nødvendig vil undvære. Desuden har du måske ikke lyst til at opleve det ubehag, som rygestoppet i mange tilfælde vil medføre. Det er fx abstinenser, der kan vise sig som irritation, nervøsitet, stress, koncentrationsbesvær og hovedpine.

Det kan også være, at rygestoppet medfører forstoppelse, øget appetit og vægtstigning.



## DET BETALER SIG AT STOPPE

Uanset hvor længe og hvor meget du har røget, er det aldrig for sent at holde op med at ryge, men jo tidligere du kvitter tobakken, jo større er gevinsten. Det er hårdt arbejde, men det betaler sig!



### Fordele ved rygestop

#### 20 minutter efter

Blodtryk og puls bliver normaliseret.

#### 1. døgn

Din risiko for blodpropper er mindsket.

Du får mere blod til huden og varme i tæer og fingre.

Lunger begynder at rense sig (kan give hoste).

#### 2. døgn

Smagsansen og lugtesansen er nu blevet bedre.

Konditionen er blevet bedre, da kulilten er helt ude af kroppen.

#### 3. døgn

Luftvejene begynder at slappe af og vejtrækningen bliver nemmere.

#### 2 uger – 3 måneder

Kredsløbet bliver gradvist bedre og bedre.

Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner.

#### 3-12 måneder

Din hud har fået en friskere farve.

Du har stoppet den hurtigere ældning af huden (rynker).

Frugtbarheden er blevet bedre.

Du får mindre hoste.

Du er mere frisk.

Mange sover bedre, end da de røg.

Din vejtrækning er blevet endnu bedre.

#### 5 år

Din risiko for at få en blodprop er nu halveret.

#### 10 år

Den forøgede risiko for at få kræft er nu halvt så stor, som da du røg.

#### 20 år

Din risiko for at få en blodprop er nu 20% højere i forhold til dem, der aldrig har røget.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse og Interheart study,

## TRÆF BESLUTNINGEN

Et overblik over fordele og ulemper ved både rygning og rygestop kan hjælpe dig til at træffe beslutningen om at stoppe. Fidusen er selvfølgelig, at gevinsten ved at holde op med at ryge og ulemperne ved at

ryge vil vise sig at overstige fordelene ved at fortsætte med at ryge. Du kan dele et stykke papir op i 4 dele som vist her og skrive dine egne overvejelser op. Start med 1, og slut med 4. Vi har indsat nogle eksempler i skemaet til inspiration.



### 1. Fordele ved at ryge

Hjælper i stressede situationer

Det er hyggeligt

Cigaretten er min bedste ven

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Ulemper ved at ryge

Jeg har større risiko for at få blodpropper

Det forringer min lungefunktion

Det kan give kræft

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Fordele ved rygestop

Jeg bliver ikke så let forpustet og får åndenød

Jeg hoster mindre

Mit helbred bliver bedre

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Ulemper ved rygestop

Jeg får det dårligt

Jeg vil savne mine cigaretter

Jeg vil savne samværet med de andre rygere

---

---

---

---

---

---

---

## HJÆLP TIL RYGESTOP

Det kan være svært at holde op med at ryge, men du kan altid få hjælp på apoteket. Personalet kan give dig råd og vejledning. Mange apoteker har tilbud om rygestopkurser for grupper og/eller individuelle forløb. Hvis du har brug for nikotinprodukter, kan du få vejledning i valg og brug af produkterne.

Hjerteforeningen tilbyder også rygestopkurser.

## NÅR DU ER HOLDT OP MED AT RYGE

Ved rygestop stopper den ødelæggelse, som tobakken har startet i dit hjerte og dine blodkar.

De mekanismer, der gør, at tobaksrygning forårsager åreforkalkning og blodpropper, kendes ikke i detaljer. Undersøgelser viser, at risikoen for kredsløbssygdomme falder hurtigt, efter man er holdt op med at ryge.

I blodet ses en nedsat tendens til at danne blodpropper. Blodpladerne klister mindre sammen, og i blodet er der mindre af det stof, fibrinogen, som kan stabilisere en blodprop.





## HVAD GØR RØGEN VED DIN KROP?

Rygning nedsætter mængden af ilt, som blodet kan transportere frem til cellerne i kroppen. Resultatet kan være åndenød og mindre ilt til hjerte og hjerne.

De skadelige stoffer i røgen giver ved længere tids rygning skade på luftvejssystemet og lungevævet. Skaderne kan ikke repareres, men rygestop kan bremse yderligere forværring.

Rygning øger blodtrykket og kolesteroltallet samt øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Rygning øger mængden af kolesterol i blodet og dermed risikoen for åreforkalkning.

Rygere har dobbelt så stor risiko for en blodprop i hjertet som ikke-rygere.

Har du allerede haft en blodprop i hjertet og er du ryger, er der forøget risiko for at få endnu en blodprop i hjertet.

Rygning kan give impotens.

Nogle rygere forsøger at skære deres forbrug ned i stedet for at holde helt op. Undersøgelser viser, at man først får helbredsgevinsten, når man stopper helt med at ryge. Reduktion af forbruget kan være et skridt mod et egentligt rygestop, men sæt dig et mål for, hvornår du stopper helt.

Rygestop er meget vigtigt for dit helbred. Men der er kun én person i hele verden, der kan beslutte, at du holder op med at ryge: Dig selv!





