



Vad vinner du på att
sluta röka?



I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Läkemedel vid rökstopp

Stopp och Håll ut!

Tobak och vikt

Snus

Ett material av Sluta-Röka-Linjen

Grafisk design: Anita Sand. Illustrationer Eva Lindén.

Vill du sluta röka?

På den frågan svarar 3 av 4 rökare JA!

Det är dyrt, det irriterar och skadar andra, och ingen är numera okunnig om rökningens effekter på hälsan och den ökade risken att bli allvarligt sjuk. De flesta rökare har också en eller flera gånger fattat beslutet - eller åtminstone funderat på - att sluta röka. För väldigt många har det, kanske efter flera försök och bakslag, resulterat i långvarig rökfrihet. Men alltför många har tyvärr stannat vid blotta tanken. Tvånget att fortsätta röka har varit större än kraften att sluta.

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

Nu står du där med ett beslut att försöka bli rökfri. Här är några uppmuntrande ord på vägen:

- Många som bestämmer sig för att sluta röka upptäcker att det inte alls var så svårt som de trodde eller oroade sig för
- Långt ifrån alla kommer att uppleva abstinensbesvär när de slutar röka
- Det 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?

Hur ser du på din rökning? Har du allvarligt tänkt igenom dina skäl för att sluta? Det är två till synes enkla frågor, men det är väldigt viktigt att du försöker svara ärligt på frågorna om du ska lyckas med ditt rökstopp.

Använd gärna formuläret nedan. Funder över dina skäl för att röka eller inte röka?

<i>Mina skäl för att röka</i>	<i>Mina skäl för att inte röka</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Vilken sida väger tyngst? Många prövar att sluta, men lyckas inte vid första försöket, eller vid andra eller tredje. Oftast handlar det om ett utvecklat beroende till ämnet nikotin och till sambandet mellan rökning och olika vanor.

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

Det här vinner du på ett rökstopp

Vad känner du inför tanken att nu är det dags att sluta röka? Är det att bli av med en ”guldkant på vardagen”, en tröst, en gammal trivsamt vana? Fördelarna med att sluta är många - ett friare och friskare liv, bättre kondition, bättre luktsinne och smak och mycket mer. Allt detta kommer efterhand att uppväga den eventuella saknad du känner efter cigaretterna.

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

Det här händer efter rökstoppet:

20 minuter

- har ditt **blodtryck** och **puls** gått ner till en normal nivå
- har **temperaturen** i händer och fötter börjat återvända till det normala
- har du tagit bort en viktig orsak till att få **rynkor** i ansiktet alldeles för tidigt
- slipper du oroa dig för de mer än **4.000 giftiga ämnen** som finns i varje cigarett. Bland annat mer än 50 cancerframkallande ämnen och ämnen som kan ge hjärtinfarkt, stroke och KOL

8 timmar

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

24 timmar

- har riskerna för **hjärtinfarkt** börjat minska
- har du **sparat** kostnaden för ett cigarettpaket, om du tidigare rökt ett paket om dagen - börja lägga undan de pengarna för att kunna belöna dig själv längre fram

2 veckor – 3 månader

- har din **blodcirkulation** och **lungkapacitet** blivit så pass mycket bättre att det känns lättare att röra på sig
- har du fått ökad blodcirkulation också i **ryggkotorna**, och därmed minskat risken för ryggbesvär
- har din **hud** börjat få tillbaka en frisk rosa ton istället för den tidigare gråaktiga
- har risken för **tandlossning** minskat
- har du om du är kvinna ökat möjligheterna att bli **gravid**
- har du om du är man ökat din förmåga att få **erektion**
- har ditt **smak- och luktsinne** förbättrats
- har du slutat minst fyra veckor före en operation minskar risken för komplikationer med hälften
- tar du läkemedel för allvarliga sjukdomar får de avsedd verkan och effekten blir en helt annan jämfört med om du fortsatt röka

4 – 6 månader

- har **flimmerhåren** i dina luftrör återhämtat sig
- har du fått **minskad hosta** och slembildning om det var ett problem tidigare
- har du **sluppit lägga ner** ca 500 timmar på att röka och du har sluppit föra handen till munnen ca 20 000 gånger
- 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

- har du snabbt minskat risken för **förträngningar** i dina blodkärl och risken för **hjärtinfarkt** är 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 återfall
- har du **sluppit lägga ut pengar** för din dagliga cigarettkonsumtion 365 gånger
- har du fått en **friare tillvaro** och är inte längre beroende av nikotin

5 år

- är risken för att du ska få **stroke** nästan lika liten som hos den som aldrig rök
- 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** 5 x 365 x din dagskostnad i kronor för cigaretter

10 år

- är risken för att du ska få **lungcancer** reducerad med 70%, jämfört med om du fortsatt att röka
- har du **sparat dubbelt** så många kronor jämfört med 5-årsdagen
- 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 tidigare rökte 1 paket om dagen
har du efter 30 år
sparat
över 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 mammas blod, och påverkar därmed också det syre som förs till fostret via moderkakan. Moderkakans nybildade blodkärl är särskilt känsliga för nikotin och kolmonoxid, blodkärlen drar ihop sig och blodet strömmar långsammare till fostret. Det kan leda till missfall, lägre födelsevikt och för tidig födsel. Men om gravida kvinnor slutar röka under graviditetens första tre månader undviks skador på fostret.

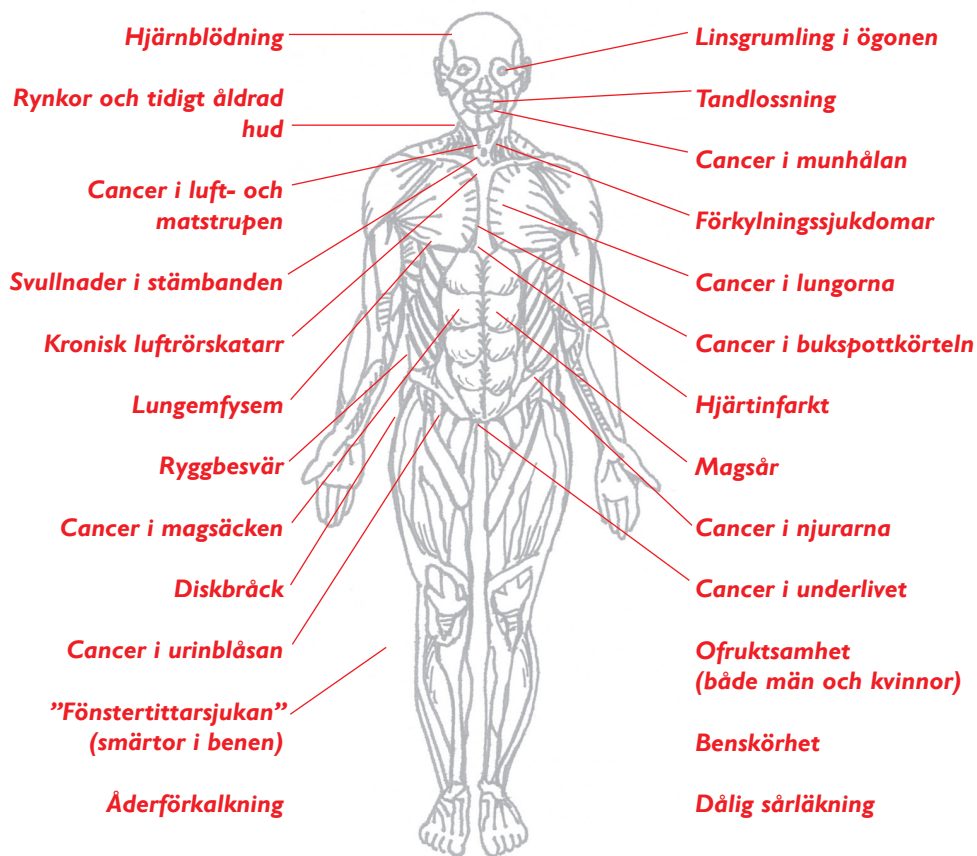
Efter födelsen är föräldrarnas rökning en riskfaktor för plötslig spädbarnsdöd, djupa infektioner i luftvägarna, öroninflammation och astma.



Så här kan rökningen påverka din kropp

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.



Något om snus

Det svenska snuset är en tobaksprodukt som innehåller nikotin och cancerframkallande nitrosaminer. Snuset ger samma slags nikotinberoende som cigaretttrökning och världshälsoorganisationen WHO's cancerexperter har slagit fast att snus ger en ökad risk för cancer i bukspottskörteln. Det finns också hållpunkter för att hjärtinfarkter får ett dödligare förlopp hos snusare och det är ställt utom allt tvivel att skador i munnen har ett samband med snus användning.

I och med att snuset är en lokalt använd produkt – mest i Sverige och Norge – finns väldigt få undersökningar om vad ett snusstopp innebär. Ett beroende av snus är en kombination av beroendet av nikotin och av att ha någonting under överläppen. Personer som slutat snusa rapporterar att det känns befriande att inte längre känna sig tvingad att alltid ha snus hemma eller i fickan. Många upplever också, precis som rökarna, det som mycket positivt att bli fri från sitt beroende. Det finns idag inte tillräcklig forskning om konsekvenserna av snusande och någon vetenskapligt belagd "tidtabell" över avtagande effekter och vinster för snusslutare. Men självklart är att även snusare som slutar har mycket att vinna både hälsomässigt och ekonomiskt.



Personligt stöd

Vill du ha professionellt stöd, ta gärna kontakt med oss på Sluta-Röka-Linjen eller kontakta din vårdcentral, företagshälsovård eller apotek.

Gå gärna in på Sluta-Röka-Loggen. Där kan du dela med dig av dina erfarenheter och få stöd av andra i samma situation. Du hittar till loggen via Sluta-Röka-Linjens hemsida www.slutarokalinjen.org

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org