



ALDRIG FÖR SENT

Att sluta röka är det bästa beslut du kan fatta för att höja din livskvalitet

Tobak och tobaksrök innehåller bland annat tjära, kolmonoxid och nikotin som är skadliga för hälsan. Nikotin är en beroendeframkallande drog, som i hjärnans centrum för lust och olust framkallar positiva belönings effekter.



Fördelarna med att fimpas för gott är flera och många förbättringar märks snabbt:

- du förbättrar din ekonomi
- du får en mer nöjd omgivning
- du förbättrar din kondition
- du får ett bättre immunförsvar
- du får starkare rygg och skelett
- du får vitare tänder
- du får ett längre och friskare liv
- du löper mindre risk att drabbas av tandlossning och tandsten
- du löper mindre risk att drabbas av hjärtinfarkt, hjärnblödning och cancer.

Barnen passiva rökare

75 procent av röken går ut i den omgivande luften och halten av farliga ämnen stiger. Tobaksröken gör att lungorna fungerar sämre och att slemhinnorna i luftvägarna blir mer mottagliga för infektion. Därför får barn till rökande föräldrar oftare luftvägsinfektioner, öroninflammationer, astma och allergier.

Risken för plötslig spädbarnsdöd fördubblas om mamman rökt under graviditeten och fortsätter att röka när barnet är fött. Rök aldrig inomhus om du har barn.

Rökning orsakar KOL

Kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) är en sjukdom då luftflödet genom luftvägarna och lungorna gradvis försämras. Det beror dels på inflammation i luftrörens slemhinnor som medför att deras funktion försämras, dels på att vävnad i lungorna förstörs så att blodet kan ta upp mindre syre från luften vi andas in.

Efter hand som sjukdomen utvecklas fungerar lungorna allt sämre och luftflödet genom luftrören minskar. De symtom som blir följderna av detta är slembildning, harklingar, hosta och andnöd, som blir allt svårare.

Den allra viktigaste orsaken till KOL är rökning. Personer som i sitt arbete utsätts för damm och rök löper också ökad risk särskilt om de är rökare. I en del fall kan även kronisk astma ligga bakom.

KOL-patienter som slutar röka lever längre än de som fortsätter.

Var kan jag få hjälp?

Studier visar att de som röker 20 cigaretter eller mer per dag, lyckas bäst med sitt rökstopp om de använder nikotinersättningsmedel och tar hjälp av någon utomstående.

Vänd dig till din distriktssköterska, till företagshälsovården, Apoteket eller ring till "Sluta röka linjen", tfn 020-84 00 00 så får du hjälp.

Landstingets folkhälsoenhet organiserar även tobaksslutargrupper i Fagersta, Köping, Sala och Västerås. Är du intresserad av tobaksslut kontakta Tobakslutavvängningen på telefon 021-17 32 00.

Fler råd hittar du på www.ltv.se och www.tobaksfakta.org