

RYGESTOP

kan redde dit syn

Rygning kan gøre dig blind
Såenkelt er det. Desværreved altfor få, i hvor høj gradrygning skader synet.

Som ryger har du optil fire gange så stor risiko som ikke-rygere for at få skader på nethinden, der svækker dit skarpsyn. Rygning giver også dobbelt så stor risiko for at få grå stær, øjenbetændelse og tørre øjne.

Øjet har brug for store mængder ilt, og et godt syn kræver et sundt blodomløb. Rygning hæmmer blodomløbet og kan føre til nedsat syn.

Rygning øger også risikoen for at få type 2-diabetes. En sygdom, der ofte fører til ændringer i øjet og resulterer i, at du helt eller delvist mister synet.

Begynd dit rygestop nu –såpasser du godt på dit syn.
Få tips til rygestop på bagsidenaf denne flyer og på stoplinien.dk

OPTIKERFORENINGEN

SUNDHEDSSTYRELSEN

Øjenforeningen

5 TIPS til dig, der vil holde op med at ryge

1. SØG HJÆLP

Når du søger hjælp, stiger chancerne for, at du holder fast i dit rygestop. Hos Stoplinien på 80 31 31 31 kan du gratis få personlig rådgivning og bestille en rygestopguide. Desuden kan du på stoplinien.dk finde rygestopkurser tæt på, hvor du bor. Du kan også downloade appen E-kvit, som holder din motivation oppe ved at sende dig opmuntrende beskeder.

2. BESTEM EN STOPDATO

Du øger din chance for succes ved at beslutte en dato for dit rygestop. Det gælder også, hvis du langsomt vil trappe rygningen ned. Med en stopdato slipper du for at forhandle med dig selv i tide og utide. Vælg gerne en dag, hvor der ikke er en fest lige om hjørnet.

3. SKRIV FORDELE NED

Mange har måske en holdning til,hvorfor du bør stoppe, men det er ikke dem, det handler om, men dig. Skriv en liste med, hvad der motiverer dig – det kan være et bedre helbred, mere energi, større selvtilfredshed, bedre økonomi. Kig på listen så ofte, du har brug for det.

4. BENYT HJÆLPEMIDLER

Det er typisk lettere at ændre vaner,når du ikkesamtidig har abstinenser for fuld blus at slås med. Nikotinerstatning eller receptpligtig rygestopmedicin hjælper mange. Stoplinien kan vejlede dig i hvilke produkter, der kan hvad. Lyt også gerne til råd fra andre, som er holdt op.

5. FORBERED STRATEGIER

De første dage og uger efter rygestoppet er typisk de sværeste. Overvej, hvordan du vil takle rygetrangen. Nikotinprodukter og receptpligtig rygestopmedicin tager en del af rygetrangen, men hav også andre strategier at trække på – fx kan du gå en tur, drikke et glas vand, spise et æble eller ringe til en ven, når trangen melder sig.

Få hjælp hos Stoplinien på 80 31 31 31
- åbent mandag til torsdag 10-20, fredag 10-16.

Stoplinien 80 31 31 31 · e-kvit · TJEK DIT SYN