

Sådan får du hjælp til at blive røgfri

Mere end halvdelen af alle rygere har planer om at stoppe. Hvis du er en af dem, vil vi opfordre dig til at få støtte og vejledning. Du har nemlig fem gange større chance for at blive røgfri, hvis du får hjælp til det.

HER KAN DU SE, HVOR DU KAN FÅ GRATIS HJÆLP TIL DIT RYGESTOP:

StopLinien 80 31 31 31: Er et gratis rådgivningstilbud til alle rygere. Her kan du tale med en erfaren rygestoprådgiver, som kan hjælpe dig med at planlægge og gennemføre et rygestop. Både opkald og samtale er gratis. Du kan også gratis bestille pjecen "Rygestopguide", som giver dig gode råd, hvis du vil holde op med at ryge.

www.StopLinien.dk: Her kan du få information og hjælp til, hvordan du forbereder og gennemfører et rygestop. Du kan også se, hvilke gratis tilbud din kommune har – og hvordan du tilmelder dig et rygestopkursus. Her kan du også gratis bestille pjecen "Rygestopguide", som giver dig gode råd, hvis du vil holde op med at ryge.

Kommunen: Næsten alle kommuner tilbyder gratis rygestopkurser til sine borgere. De fleste kurser foregår i grupper på 8-12 personer – men mange kommuner tilbyder også individuelle forløb. Kursusforløbet ledes af en uddannet rygestoprådgiver – og omfatter normalt 5-6 mødegange over 1½ til 2 måneder. Du kan se din kommunes tilbud på kommunens hjemmeside eller på www.StopLinien.dk

Apoteket: På de fleste apoteker kan du i efteråret 2009 få gratis hjælp til rygestop-kurser eller individuel rådgivning. Kurserne og rådgivningen gennemføres af særligt uddannet personale. På apoteket kan du endvidere få rådgivning om brug af nikotinpræparater.

Lægen: Hvis du har helbreds-mæssige problemer, bør du henvende dig til din læge. Lægen kender sammenhængen mellem rygning og sygdom og kan rådgive dig om de helbreds-mæssige gevinster, du vil få af et rygestop. Lægen kan også rådgive dig om de lægemidler til rygestop, der findes på markedet.

HVER ENESTE CIGARET SKADER DIG



Om kampagnen

Kampagnen "Hver eneste cigaret skader dig" gennemføres i perioden 5. oktober 2009 til 9. januar 2010. Kampagnen er baseret på et australsk koncept, der med stor succes har været gennemført i mere end 30 lande – blandt andet i Australien, Norge, Island, Irland og USA.

Formålet med kampagnen er at bidrage til at begrænse andelen af dagligrygere i befolkningen og derved nedbringe sygelighed og dødelighed som følge af rygning.

Hovedbudskaberne i kampagnen er: "Hver eneste cigaret skader dig" og "Få hjælp til at blive røgfri".

Læs mere om kampagnen på WWW.SST.DK og WWW.STOPLINIEN.DK



Få hjælp til at blive røgfri på
StopLinien.dk
eller på tlf.: **80 31 31 31**

HVER ENESTE CIGARET SKADER DIG



Rygning kan få blodet til at klumpe sig sammen. Det kan give blodpropper i hjernen. Nogle kan gøre dig blind eller lam. Andre kan medføre døden.

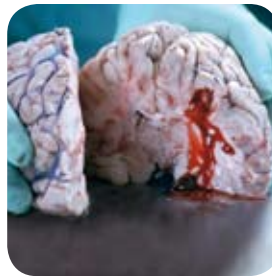
Få hjælp til at blive røgfri

Om rygning og sygdom

- Tobaksrøg indeholder mindst 200 forskellige stoffer, der er giftige for mennesker. Af dem er mindst 50 kræftfremkaldende.
- Når man ryger, er det ikke kun lungerne, der tager skade af røgen. Mange af de giftige stoffer optages i blodet og føres rundt i hele kroppen – og derved skades mange af de vigtigste organer.
- Rygning er årsag til en lang række sygdomme, hvoraf hjerte-karsygdomme, kræft og kroniske lungesygdomme er de mest alvorlige.
- Knogleskørhed, luftvejsinfektioner, struma, tandsygdomme, øjensygdomme, barnløshed og impotens er eksempler på andre sygdomme, som forårsages af rygning.
- Gennemsnitligt lever rygere 8-10 år kortere end ikke-rygere. Mange rygere vil opleve, at de sidste 8-10 år er præget af alvorlig sygdom.
- Halvdelen af alle de rygere, der ikke stopper med at ryge, vil dø af en sygdom, som de har fået af rygningen.

**Få hjælp til
at blive
røgfri**

BLODPROP I HJERNEN



Rygning kan få blodet til at klumpe sig sammen. Det kan give blodpropper i hjernen. Nogle kan gøre dig blind eller lam. Andre kan medføre døden. Her ses resultatet af en blodprop i hjernen hos en almindelig ryger.

BLODÅRERNE STOPPER TIL

Her ses en del af hovedpulsåren, der udgår fra hjertet. Rygning ødelægger blodårenes inderside, så farligt fedt hober sig op i årerne. Det kan give dødelige blodpropper. Så meget blev fundet i hovedpulsåren på en almindelig ryger.

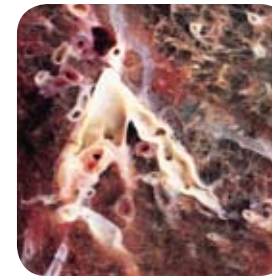


LUNGEKRÆFT



Nyere forskning viser, at tobaksrøg angriber et gen, der beskytter celler i lungerne mod kræft. En ødelagt celle er nok til, at en kræftsvulst kan begynde at vokse. Lungekræft er en af de mest dødelige sygdomme.

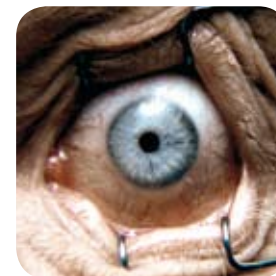
KRONISK LUNGESYGDOM (KOL)



Lungerne er som en svamp med millioner af små, fine hulrum, som bruges til at få ilt over i blodet. Hver gang man inhalerer, bliver lungerne angrebet af giftige stoffer fra røgen, som efterhånden ødelægger dem. KOL giver alvorlige vejrtrækningsproblemer – og ender ofte med døden.

ØJENSYGDOMME

Stoffer fra tobaksrøg optages i blodet og kan ødelægge den skrøbelige nethinde i øjnene. Vi ved nu, at rygning er en vigtig årsag til alvorlige øjensygdomme, som kan ødelægge synet.



Om rygestop og helbred

- Der er store helbredsmæssige fordele ved at stoppe med at ryge – også selv om man har røget i 30-40 år.
- Gevinsten er selvfølgelig størst, hvis man holder op, mens man er yngre.
- Vejrtrækning og kredsløb forbedres på få uger, og risikoen for hjerte-karsygdomme bliver markant mindre allerede efter det første år.
- 5-15 år efter at man er stoppet med at ryge, har man næsten lige så lille risiko for blodpropper og kræft som en ikke-ryger.