



Viden om sundhed



Det er
aldrig for
sent

Sundhed

Start på en frisk

Hvis de negative sider af rygning ikke kan få dig til at holde op, så er det måske bedre for dig at fokusere på de positive gevinster ved at blive røgfri.

Det kan altid betale sig at holde op med at ryge. Uanset hvor gammel du er, og hvor mange år og cigaretter, du har røget, så giver et liv med rene og friske indåndinger mere ilt og energi til din krop. Det giver mange gevinster for dig.

Dit blodtryk og din puls bliver normal allerede 20 minutter efter den sidste indånding af cigaretrøg, og dagen efter har du bedre blodcirkulation, mere blod i huden og varmere fødder og fingre. Din risiko for blodpropper er allerede nu mindre. Dine lunger får ro og mulighed for at rense ud, og efter tre dage slapper dine bronkier af, og din vejrtrækning bliver nemmere. Du mærker, at din smags- og lugtesans bliver bedre og opfatter flere nuancer i maden og i omgivelserne. I ugerne og månederne efter bliver dit kredsløb løbende bedre,

og dine lunger bliver bedre til at bekæmpe infektioner. Efter 3-12 måneder har din hud fået en friskere farve, og du har bremsset den hurtigere ældning af huden, som cigaretrøg giver. Din frugtbarhed bliver også bedre, og du føler dig mere frisk. Din hoste aftager, og din vejrtrækning er lettet. Du kan også opleve at sove bedre, end da du røg.

Du vil opleve glæde og stolthed over at have startet på en frisk og løsrevet dig fra din afhængighed.

Et liv uden røg giver dig også psykiske gevinster. Din chance for at holde dig sund og rask er større, og du vil opleve glæde og stolthed over at have startet på en frisk og løsrevet dig fra din afhængighed. Det kræver

naturligvis meget af dig at nå så langt. Men kunne du tænke dig at nå dertil, så husk at du kan hente hjælp på apoteket – både med rygestopkurser og midler der lindrer rygetrangen.