

Hvad gør røg ved kroppen?

Røgen fra cigaretter har mange skadelige virkninger i kroppen. Kun få rygere magter dog at gennemføre et rygestop på egen hånd.

Det skønnes, at tobaksrøg indeholder omkring 4.000 kemiske stoffer. Nogle stoffer trænger ind i din krop via slimhinden i munden, svælget og luftvejene. Andre opfanges af spyt og slim og bringes videre ned, når du synker. Stofferne i røgen skader dig blandt andet ved at:

- dræbe sunde celler og ændre arveanlæg
- ødelægge blodårernes inderside
- øge slimdannelse og forsnævring af luftvejene
- give langsommere sårheling
- give hoste og irritation i lunger og hals
- ødelægge luftvejene og deres naturlige rensmekanisme, så infektioner nemmere får fat
- give dårlig ånde, gule tænder og øget risiko for paradentose
- nedsætte ilt i blodet, så kroppens celler får tilført mindre ilt
- nedsætter iltindholdet i hjernen og hjertet
- give impotens og skade evnen til at få børn

Vil du gerne holde op med at ryge, så har du sandsynligvis brug for støtte. De færreste gennemfører et rygestop alene. På dit apotek tilbyder vi rygestopkurser eller individuelle støttesamtaler med uddannede rygestopkonsulenter. Konsulenten kan rådgive dig

"Rygning kan give impotens og skade evnen til at få børn".

om, hvordan du bedst får brudt din vane. Forløbet består af fem samtaler, som også indeholder en test af din nikotinafhængighed, rådgivning om nikotinerstatning, måling af kulilte, relevant læsestof støtte. Du kan også bestille en kort samtale med en rygestopkonsulent eller deltage i rygeafvænning i grupper. Du kan få mere at vide om rygestop på dit apotek.