

HERLEV HOSPITAL



RYGESTOP

RYGESTOP UNDERSTØTTER BEHANDLINGEN

Når du skal behandles på hospitalet, kan du opnå store fordele ved at holde op med at ryge. Rygestop understøtter din behandling og forbedrer dit behandlingsforløb, ligesom det forbedrer dit helbred generelt.

- Du mindsker risikoen for hjertesygdomme, åreforkalkning og blodpropper
- Du undgår, at din lungefunktion falder drastisk
- Du får et bedre immunforsvar

RYGESTOP FØR EN OPERATION

Hvis du skal opereres, kan du opnå yderligere fordele ved at holde op med at ryge. Det gælder, uanset hvor meget du ryger. Forskning viser, at du har langt færre komplikationer under og efter operationen, hvis du holder op med at ryge. Jo tidligere du stopper, jo bedre. Hvis du holder op med at ryge i god tid før operationen, opnår du disse fordele:

- Dine sår og knogler heler bedre
- Du har mindre risiko for infektion i dine sår
- Du opnår et bedre kosmetisk resultat

FÅ HJÆLP TIL RYGESTOP

Ønsker du at holde op med at ryge, har du mulighed for at få:

- Rådgivning og vejledning
- Nikotintyggegummi eller andre nikotinpræparater
- Anden medicinsk støtte

Juli 2009

HER KAN DU HENVENDE DIG

DIN PRAKTISERENDE LÆGE

DIN KOMMUNE:

Ballerup Kommune

Sundhedskonsulenterne

Telefon: 44 77 20 00

E-mail: lks@balk.dk

Egedal Kommune

Livsstilsværkstedet

Telefon: 72 59 67 75

E-mail: ulla.bay@egekom.dk

Furesø Kommune

Sundhedsafdelingen

Telefon: 72 35 56 57

E-mail: sundhed@furesoe.dk

Gentofte Kommune

Rygestopkurser for seniorer over 50 år

Sundhed for seniorer, Lise Therkelsen

Telefon: 88 20 51 78

Gladsaxe Kommune

Alle apoteker i kommunen

www.gladsaxe.dk/rygestop

Herlev Kommune

Telefon: 44 52 63 06

E-mail: sund@herlev.dk

www.herlev.dk

Lyngby-Taarbæk Kommune

Apoteker (egenbetaling)

Rudersdal Kommune

Sunny Kamp

Telefon: 46 11 50 21

E-mail: chlw@rudersdal.dk

www.rudersdal.dk

Rødovre Kommune

Tobakskoordinatorerne

Telefon: 36 37 75 47

www.rk.dk/rygestop



Herlev Hospital

Skal du indlægges på Herlev Hospital kan du få nikotintyggegummi eller andre nikotinpræparater udleveret på din afdeling under indlæggelsen.

SÅ HURTIGT OPNÅR DU FORDELE EFTER RYGESTOP

- **20 minutter efter:**
Blodtryk og puls normaliseres, og blodcirkulation øges
- **8 timer efter:**
Indholdet af kulilte i blodet er halveret, og konditionen forbedres
- **24 timer efter:**
Risikoen for blodprop i hjertet mindskes
- **48 timer efter:**
Kulilten i blodet er væk. Lugte- og smagssans begynder at blive normal
- **4 uger efter:**
Hoste og åndenød forsvinder.
Lungerne er bedre til at bekæmpe infektioner
- **1 år efter:**
Risikoen for at få hjertesygdomme er halveret
- **5 år efter:**
Risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom er næsten den samme som for en ikke-ryger
- **10 år efter:**
Risikoen for lungekræft er faldet med 50 %
- **15 år efter:**
Risikoen for at få lungekræft er næsten den samme som for en, der aldrig har røget

YDERLIGERE OPLYSNINGER

- Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk under Tobak > Hjælp til rygestop > Rygestop i kommuner
- Rygestoplinjen på telefon 80 31 31 31

Røgfrit hospital

Herlev Hospital er røgfrit område.
Patienter og besøgende
må kun ryge udendørs
på særligt afmærkede områder.

Denne folder er i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens information om rygestop før operation.