

# Rygestop

## Hvorfor rygestop

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

## Hjælp og vejledning

- Kontakt din praktiserende læge
- Kontakt din kommune. De fleste tilbyder gratis rådgivning om rygestop
- Kræftens Bekæmpelse: [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)
- Sundhedsstyrelsens Stoplinie på telefon 80 31 31 31 eller [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

## Rygestop før 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:

- At sår og knogler heler bedre
- Mindre risiko for infektion i sårene
- Bedre kosmetisk resultat

## Skal du indlægges

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

*fri for røg*

## 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

*Kilde: Geriatric (Amerikansk tidsskrift) 1993, Helbredsfordele ved rygeophør. Tobaksskaderådet. 1996.*

## Herlev Hospital er røgfrit

Hospitalet er røgfrit både inde og ude. Hverken personale, patienter eller besøgende må ryge på hospitalets område.

fri for røg