

Skab gode vaner

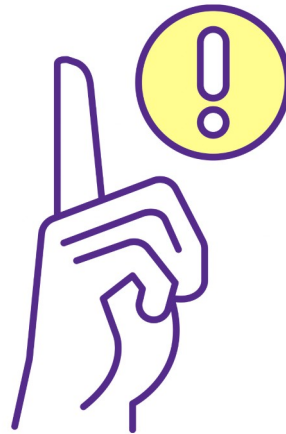
Rygning



Indhold

- **De vigtigste fakta**
- **Hvordan påvirker rygning din sundhed ?**
Sundhedsmæssige konsekvenser af rygning
Rygning og kardiovaskulær sygdom
- **Passiv rygning**
- **Sundhedsuligheder og rygning**
- **Rygestop**
Fordele ved at stoppe med at ryge
Hvordan stopper jeg med at ryge?

De vigtigste fakta ⁽⁴⁾





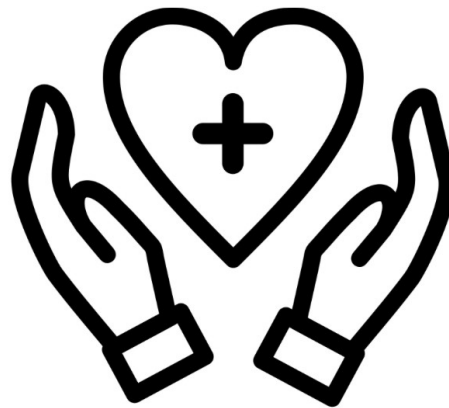
- Brugen af tobak har været identificeret som ledende årsag af kardiovaskulære sygdomme, for tidlig død og handicap i hele verden
- I 2023 vil tobaksbrug forårsage mere end 7 mio dødsfald hvert år .
- Rygning er ansvarlig for 12 % af dødsfald fra kardiovaskulære sygdomme i hele verden



- Tobak er stærkt vanedannende. Det dræber op til halvdelen af dens forbrugere.
- Alle tobaksprodukter indeholder farlige kemikalier, ikke kun cigaretter .
- Tobak skader også folk omkring dig, især ægtefæller og børn.

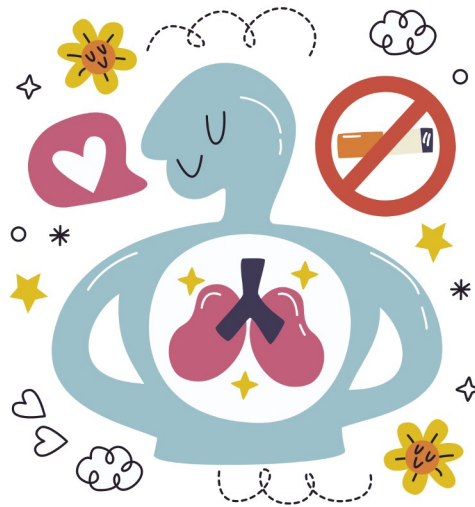
Hvordan påvirker rygning din sundhed ? (1, 2, 5)

Sundhedsmæssige konsekvenser af rygning
Rygning og kardiovaskulær sygdom



Sundhedsmæssige konsekvenser af rygning

Rygning skader næsten alle organer i kroppen, forårsager mange sygdomme og har generelt en meget negativ effekt på rygernes sundhed.

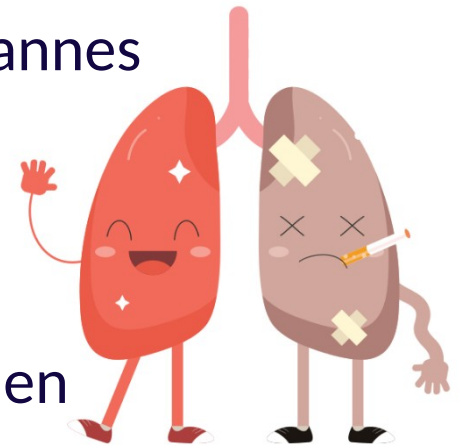


Sundhedsmæssige konsekvenser af rygning

Rygning skader blodkarrene og kan forårsage dem til at tykne og indsnævre. Dette forårsager hjertet skal slå hurtigere og blodtrykket stiger. Der kan også dannes blodpropper, hvilket er en almindelig årsag til slagtilfælde.

Et slagtilfælde sker når:

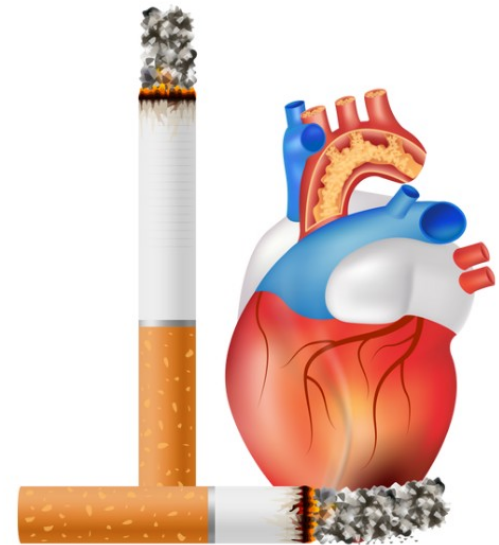
- En blodprop blokerer for blodtilførslen til hjernen
- Et blodkar i eller omkring hjernen brister



Kardiovaskulær sygdom

Rygere har en højere risiko for sygdomme der påvirker hjerte og kredsløb (kardiovaskulære sygdomme)

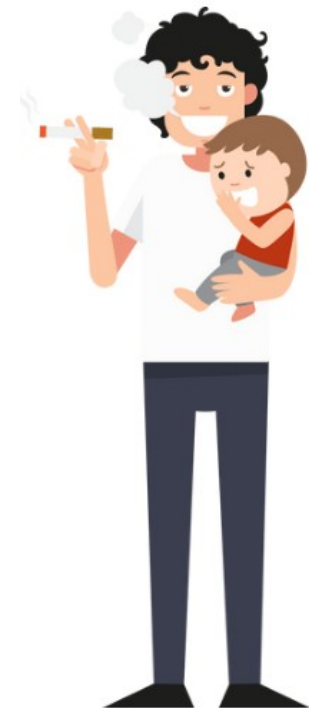
Disse omfatter slagtilfælde, koronar hjertesygdom og kredsløbsslidelser, som er blandt de mest almindelige dødsårsager.



Passiv rygning ⁽¹⁾



- Passiv rygning er røgen fra brændende tobaksprodukter som f.eks. cigaretter, cigarer, vandpiber eller piber.
- Eksponering for passiv rygning sker når mennesker indånder udåndet røg fra rygere eller brændende tobaksprodukter .
- Selv kort eksponering kan forårsage alvorlige sundhedsproblemer og være dødelig.
- Komplet rygestop er den eneste vej til fuldstændig beskytte af ikke- rygere fra passiv rygning.

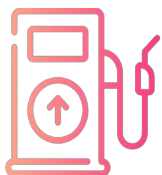


Hvorfor er passiv rygning skadeligt ?

Kommerciel tobaksrøg indeholder hundredvis af skadelig kemikalier, som er giftige og kan forårsag kræft .



Her er nogle af de kemikalier og toksiner der findes i tobaksrøg:



Benzen:
Findes i
benzin



Toluen:
Findes i
cellulosefortynder



Butan:
Findes i
lightergas



Cadmium:
Bruges i
fremstillingen
af batterier

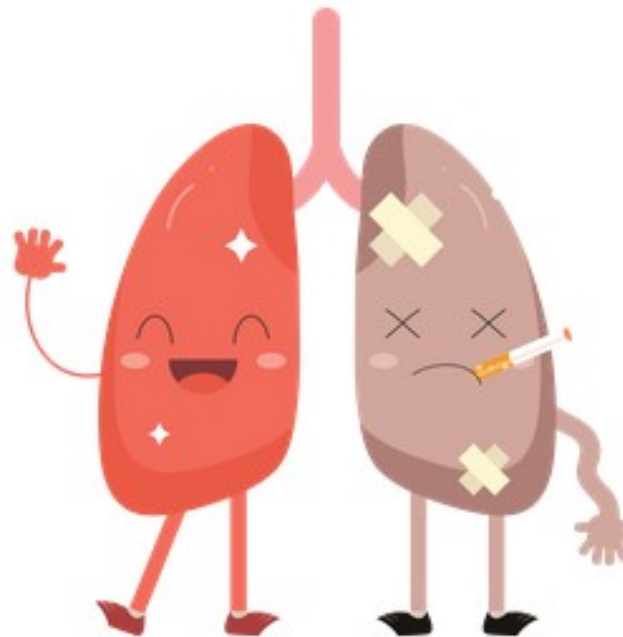


Ammoniak:
Bruges i
rengøringsmidler



Hydrogencyanid:
Bruges i kemiske
våben

Sundhedsuligheder og rygning ⁽³⁾



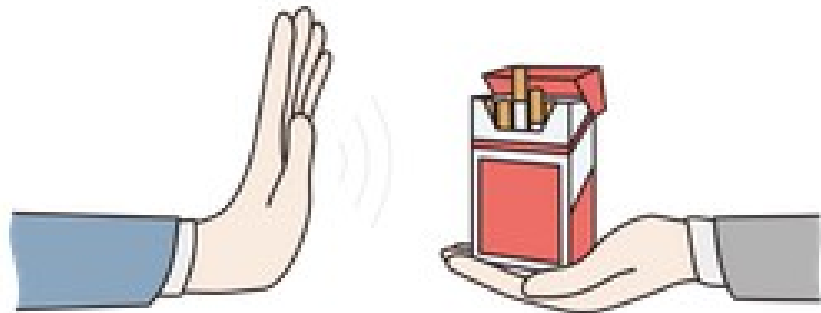
Sundhedsuligheder er undgåelige forskelle i sundhedstilstand og forventet levetid i befolkningen

Eksempel 1: For tidlig død er mere almindelig blandt mænd i den arbejdsdygtige alder end blandt kvinder i samme gruppe

Eksempel 2: Fattige mennesker har statistisk set en lavere forventet levetid



- Rygning er et vigtigt bidrag til forskelle i død/dødelighed
- Folk med lavere indkomst ryger oftere og dør ofte tidligere
- Børn af rygere er mere tilbøjelige til at ryge selv
- Socialt udsatte mennesker er mere tilbøjelige til at ryge, hvilket er dårligt for deres helbred



Faktorer der påvirker rygning

Blandt andet:

- Lav indkomst
- Psykiske lidelser
- Arbejdsløshed
- Lavt niveau af uddannelse
- Svære familieomstændigheder



Rygestop ^(2, 4,5)

- Fordele ved holde med at ryge
- Hvordan stopper jeg rygning?



Fordele ved rygestop

Et rygestop vil ...

- reducere din risiko for at få eller dø af kardiovaskulære sygdomme
- gøre dig til en god rollemodel for andre
- beskytte andres sundhed
- spare dig penge



Hvad sker i din krop når du stopper med at ryge?

- Din smags- og lugtesans forbedres
- Du får bedre blodcirkulation i hænder og fødder
- Du reducerer din risiko for et hjerteanfald
- Iltindholdet i dit blod stiger



Hvordan stopper jeg med at ryge?

Observere din vaner og undgå situationer,
hvor du normalt ville ryge

Informer dig selv om farerne ved rygning

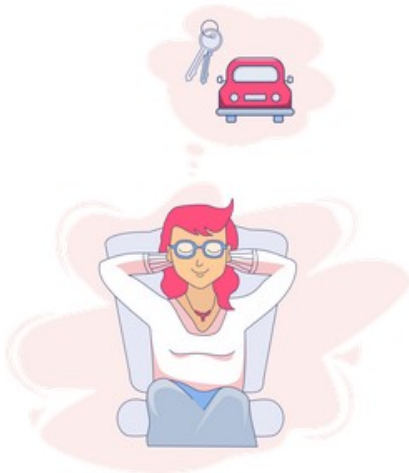
Søg støtte hos familie eller venner som gerne
vil stoppe med at ryge





Se efter alternativer og tænk om hvad du kan gøre i situationer, hvor du ville ellers ville have røget .

Sæt et mål: Hvad vil du gøre med de penge, du sparer ved at holde op med at ryge?



Kilder :

- (1) Kontor for rygning og sundhed, Nationalt Center for Forebyggelse af Kroniske Sygdomme og Sundhedsfremme (2021, 29. oktober). Sundhedseffekter af cigaretrygning [Sundhedseffekter af cigaretrygning | CDC](#)
- (2) Centre for Disease Control and Prevention (2021). RYGNING OG Hjerte- og karsygdomme
[Rygning og hjerte-kar-sygdomme \(cdc.gov\)](#)
- (3) handling om rygning og sundhed (2019, september). Sundhedsuligheder og rygning
[ASH-Briefing Health-Uequalities.pdf](#)
- (4) Verdenssundhedsorganisationen (2018). Rygning og kardiovaskulær sundhed
[Fact Sheet TFI 2018 DA 20398.pdf \(who.int\)](#)
- (5) National Heart Foundation of Australia (2016). Rygning og dit hjertesundhed
[CON-074-v4 Smoking and your health-WEB.PDF \(heartfoundation.org.au\)](#)

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere & Design: Lilli Elias, studerende af sundhed naturvidenskab ved TUM;
Eva Smeyers, Den Europæiske Skole i Haag

Redaktionel: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union