



De sundhedsmæssige konsekvenser af rygning

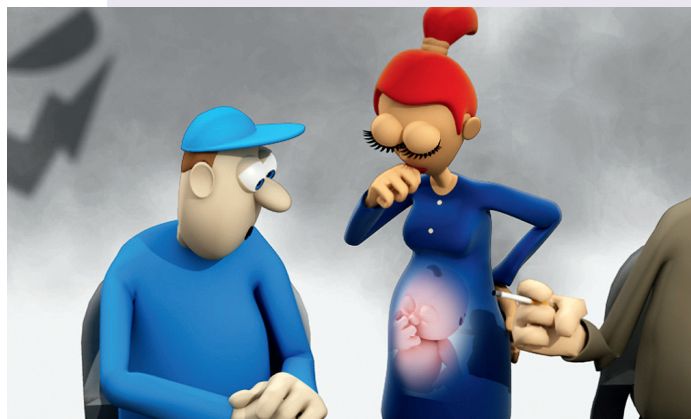
I dag er den sundhedsmæssige påvirkning af tobaksrygning veldokumenteret, både for rygerne selv og for personer, der udsættes for cigaretrøg.

I Den Europæiske Union menes over en halv million dødsfald at være relateret til rygning. For at beskytte ikke-rygere på arbejdspladsen og for at motivere rygere til et rygestop er der for nyligt blevet fremsat en række europæiske henstillinger til fremme af røgfrie arbejdspladser. Der er blevet gennemført rygeforbud på arbejdspladsen i en række EU-lande. Der er allerede tegn på, at dette har været en succes, idet antallet af personer med blodpropper i hjertet er faldet, siden det indendørs rygeforbud blev indført.

Vær opmærksom på, at:

- cigaretrøg indeholder mere end 4.000 kemikalier, 70 af disse kan være kræftfremkaldende. Det øger også risikoen for hjertesygdomme, karsygdomme og luftvejssygdomme,
- rygning nedsætter kvinders fertilitet, og de giftige stoffer i tobaksrøg kan have skadelige virkninger på fosterets udvikling. De hyppigste problemer er spontan abort, forsinket vækst og komplikationer med hensyn til placenta (som giver næring til fosteret).

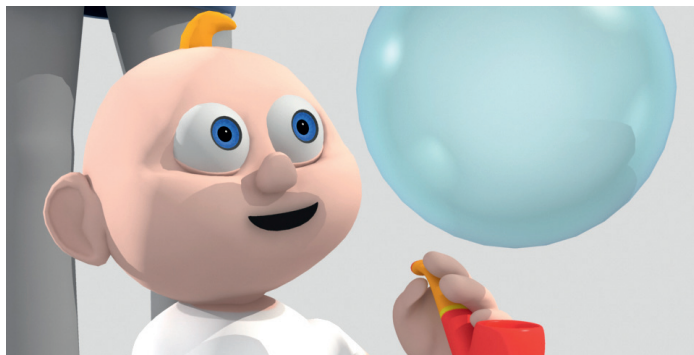
- rygning øger risikoen for erektionsproblemer og kan have negativ virkning på mandens fertilitet,
- rygning forandrer smags- og lugtesansen, giver dårlig ånde og øger risikoen for tab af tænder med op til det tredobbelte hos storrygere. Risikoen kan nedbringes igen efter rygestop,
- rygningens virkninger ikke er begrænset til rygeren selv, idet tobaksforurenet luft (også kaldet passiv røg) også indeholder skadelige stoffer. Rygeren sætter således også sine kollegers, kunders, venners og familiemedlemmers sundhed på spil.



Derfor bør du overveje rygestop

Det er aldrig for sent at stoppe med at ryge. Men det er bedst at stoppe inden sundhedsproblemerne opstår. Ved at stoppe med at ryge

- orlænger du din levetid – hver anden ryger dør for tidligt og forkorter sit liv med ca. 16 år,
- halverer du din risiko for at få en blodprop i hjertet efter fem års rygestop,
- halverer du din risiko for at få lungekræft efter 10 års rygestop,
- øger du din fertilitet og nedsætter erektionsproblemer,
- reducerer du risikoen for, at din familie og dine venner får lungekræft og hjertesygdomme som følge af tobaksforurenede luft,
- er du et forbillede for dine børn,
- hjælper du dine børn med at undgå astmatiske anfald og infektioner i brystkassen,
- sparer du penge, som du kan bruge på andre ting,
- får du færre rynker, hvidere tænder og en større nydelse af smagen af mad.



Hvad forhindrer et rygestop?

Cigaretter indeholder nikotin, som er stærkt vanedannende, og når indholdet af nikotin i blodet falder, vil du føle trang til endnu en cigaret. Dette kan ske mindre end en time efter at man har røget den sidste cigaret. Rygning er en tillært vane og associeres med en behagelig følelse, som f.eks. at ryge en cigaret efter et måltid. Selv om risiciene er velkendte, findes der stadig fejlagtige antagelser om rygning blandt befolkningen.

En række almindeligt kendte fejlagtige antagelser

- "Jeg er ikke storryger, jeg ryger cigaretter med et lavt tjæreindhold, så mit helbred påvirkes ikke negativt."
- "Jeg inhalerer aldrig, så jeg kan ikke få luftvejsproblemer eller lungekræft."
- "Jeg er kun festryger, så jeg er ikke afhængig."
- "Min bedstefar røg hele sit liv og havde aldrig nogen problemer, så jeg må have gode gener."
- "Kun rygning kan få mig til at slappe af."
- "Jeg har altid røget, og det er for sent for mig at stoppe."
- "Jeg tager på, hvis jeg stopper med at ryge."

Men ingen af disse udsagn er videnskabeligt bevidste. **Der findes ingen sikker måde at ryge på. Du kan ændre dine vaner i en hvilken som helst alder, og venner, familie, arbejdsgiver og kolleger kan støtte dig.**

Fortæl din arbejdsgiver, hvis du beslutter dig for at stoppe med at ryge, og bed om hans hjælp. Opfordr din arbejdsgiver til at indføre et rygeforbud på arbejdspladsen (hvis det ikke allerede findes). Du kan også spørge ham, om han kan tilbyde dig et rygestopprogram. Du kan anbefale ham at læse folderen *Information til arbejdsgivere om at skabe et sundere arbejdsmiljø*.

Yderligere oplysninger:

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, Forebyggelse af skadelige virkninger af tobaksrøg på arbejdspladsen:

http://osha.europa.eu/da/topics/whp/index_html

Napo-film om tobaksrøg:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work/>

Læs også folderne *Information til ikke-rygere* og *Information til arbejdsgivere*.



Værd at vide: Europa-Kommissionens Generaldirektorat for Sundhed og Forbrugere har i år 2011 lanceret en ny anti-tobak kampagne kaldet "Eks-rygere er ikke til at stoppe". Denne 3-årige kampagne har et ekstremt effektivt værktøj til at hjælpe rygere med at holde op.

iCoach er en gratis, digital sundhedscoaching platform, der er lavet på alle 23 officielle EU-sprog. I modsætning til mange andre digitale universer fokuserer iCoach også på dem, der ikke ønsker at holde op med at ryge, og personer med høj risiko for tilbagefald. Indtil videre har resultaterne været overvældende. Over 30% af de personer, der påbegynder programmet, gennemfører et rygestop. For mere information: www.exsmokers.eu