

Rygestop i Lungepakken



Læs denne korte informationsfolder uanset om du ønsker at stoppe med at ryge eller ej. Så er du bekendt med risikoen ved fortsat rygning, samt fordelene ved rygestop.

Det er vigtigt for dine lunger og dit helbred, at du stopper med at ryge uanset udfaldet af undersøgelserne i Lungepakken. Derudover kan rygestop mindske risikoen for komplikationer i forbindelse med de undersøgelser, du eventuelt skal gennemgå, mens du er under udredning i Lungepakken. Personalet vil tale med dig om rygning.

Her-og-nu fordele ved rygestop

Allerede i timerne og dagene efter du skodder din sidste cigaret, vil der ske en gradvis afgiftning af kroppen. Du vil kunne mærke bedringen forholdsvis hurtigt.

- 20 minutter: Blodtryk og puls bliver normal og blodcirkulation bliver øget.
- 8 timer: Indholdet af kulilte i blodet falder. Konditionen bliver bedre.
- 24 timer: Risikoen for akutte hjertetilfælde og luftvejstilstande bliver mindre.
- 48 timer: Kulilten fra tobaksrøgen er helt væk.

- 2-3 dage: Mindre eller ingen slim i halsen. Mindre vejrtrækningsbesvær.
- 5-7 dage: Mere energi. Lugte- og smagssans forbedret. Friskere ånde. Renere tænder.
- 2-3 uger: Nikotinabstinenser er væk, og der kan gå flere timer uden at du tænker på rygning.

Langsigtede fordele

Fordelene ved rygestop på den lange bane er store. Også selvom det, at skulle stoppe med at ryge, måske kan virke som en stor udfordring, og kan medføre ubehag på den korte bane.

Fordele er følgende:

- Nedsat risiko for lungesygdom
- Nedsat risiko for forværring af eksisterende lungesygdom
- Nedsat risiko for hjertekar lidelser og kræftsygdom
- Bedre livskvalitet
- Bedre humør.

Mindsker risiko for komplikation

Ved at stoppe med at ryge er du med til at mindske risikoen for komplikationer i forbindelse med de undersøgelser og bedøvelser, du eventuelt skal have foretaget i Lungepakken.

- Rygning skader lungerne og øger risikoen for problemer med vejrtrækning og infektioner i forbindelse med bedøvelse og undersøgelser (fx vævsprøver).
- Rygning øger risikoen for sårinfektioner.

Medicinsk Afdeling

Hvis du har lungekræft

Hvis udredningsforløbet her i Lungepakken viser, at du har kræft i lungerne, er rygestop en meget vigtig del af din behandling.

Fordele ved rygestop, hvis du har lungekræft:

- Længere levetid
- Bedre effekt og færre bivirkninger ved kemoterapi og stråleterapi
- Nedsat risiko for spredning af sygdommen
- Forbedret livskvalitet
- Nedsat risiko for komplikationer i forbindelse med operation
- Færre sårkomplikationer
- Færre lunge- og hjertekar-komplikationer efter operation
- Færre indlæggelsesdage
- Nedsat risiko for død i forbindelse med operationen
- Nedsat risiko for at sygdommen vender tilbage.

Kontakt

Medicinsk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Lungepakken
79 40 63 47

Støtte til rygestop

Uanset om du har forsøgt at stoppe mange gange før, eller det er første gang, du forsøger at stoppe, er det helt naturligt, at du har brug for hjælp og støtte til at holde dig røgfri. Personalet her i Lungepakken vil snakke med dig om rygning. Derudover er der hjælp at hente en række andre steder, bl.a. hos din egen læge, i kommunen, på apoteket, via Stoplinien (tlf. 80 31 31 31) eller via appen e-Kvit.

Personalet i Lungepakken kan henvise dig til et tilbud, hvis du ønsker det.