

Att sluta röka

Tobaksanvändning medför allvarliga konsekvenser för hälsan, men för den som slutar röka märks förbättringarna snabbt.

Funderar du på att sluta röka?

Om du vill få ordning på dina funderingar kan du ta hjälp av de tre frågorna nedan. Skriv gärna ned dina svar.

- Vilka vinster gör jag om jag slutar röka?
- Vad förlorar jag om jag slutar röka?
- Har jag realistiska förväntningar?

Avvänningsråd

Att sluta röka kan vara svårt, men det finns tips och metoder som gör det lättare.


- Bestäm en rökslutardag.
- Registrera; för "rökdagbok" över hur det egentligen smakade att röka, rökte jag bara för att det var en rutin?
- Identifiera, undvik eller förändra situationer som är förknippade med rökningen (t.ex. i samband med kaffe, efter maten, talar i telefon, fest och alkohol).
- Tala om att du ska sluta röka för att få stöd från din omgivning.
- Se till att inte ha några cigaretter hemma på rökslutardagen.
- Se inte rökningen som tröst eller belöning. Hitta andra sätt att ta hand om dig själv.
- Utgå inte ifrån att du kommer att misslyckas. Se försöket att sluta som ett steg på väg till rökfrihet.
- Om du inte skulle lyckas första gången, försök igen! Nu vet du vad som var lätt och svårt och är därmed bättre rustad för att klara det.

Hälsovinster vid rökstopp

De flesta vet att det är ett hälsosamt val att sluta röka. Vad många däremot inte vet är att de första hälsoeffekterna märks av redan inom en vecka. Efter:

- 20 minuter återgår blodtryck och puls till normala värden. Cirkulationen förbättras i händer och fötter.
- 8 timmar återgår syrenivåerna i blodet till det normala. Risken för att få en hjärtinfarkt börjar minska.
- 24 timmar har kolmonoxid försvunnit ur kroppen. Lungorna börjar göra sig fria från farliga ämnen.
- 48 timmar är nikotinet ute ur kroppen. Smak- och luktsinne förbättras.
- 72 timmar blir andningen lättare eftersom bronkerna slappnar av.
- 2–12 veckor förbättras cirkulationen i hela kroppen, vilket underlättar fysisk aktivitet.

Vänd!

- 
- 3–9 månader minskar andningsproblemen som hosta och andnöd. Lungfunktionen har förbättrats med 5–10 procent.
 - 5 år har risken för hjärtinfarkt halverats.
 - 10 år har risken för lungcancer halverats. Risken för hjärtinfarkt är ungefär densamma som för en person som aldrig har rökt.

