

Påverka själv din hälsa vid rökning

Rökning

Visste du att?

- En cigarett innehåller omkring 7000 olika ämnen
- Barn som lever i samma hushåll som en rökare har mer ofta astma, luftrörs- samt öroninflammation än barn i icke-rökande hushåll
- I genomsnitt så förlorar en rökare mer än 10 år av sitt liv
- Tobakindustrin står för en större klimatpåverkan än Sveriges alla samlade utsläpp

Om du röker ett paket cigaretter om dagen ökar du risken:

- ...Att få en stroke (tre gånger högre risk)
- ...Att få hjärtinfarkt innan du fyller 50 år (fem gånger högre risk)
- ...Att få KOL (tio gånger högre risk)
- ...Att få lungcancer (femton gånger högre risk)

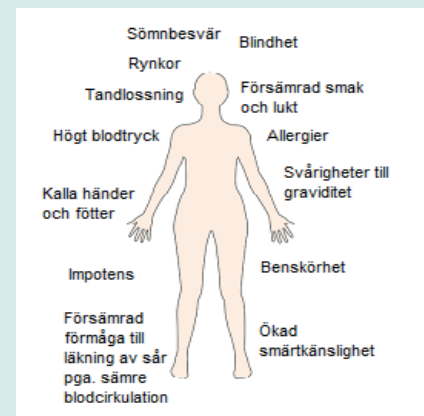
I jämförelse med om du inte röker.

All tobaksanvändning, oavsett konsumtion, är riskabel för din hälsa. Av den anledningen är att sluta använda tobak en av de viktigaste åtgärder du kan göra för din hälsa men också för att påverka andras val.

Hur gör jag för att sluta röka?

- Bestäm ett datum när du kan tänka dig att sluta röka
- Förbered dig genom att ta bort allt i din närhet som har med rökning att göra (t.ex. släng tändare och askfat)
- Hitta strategier för att avleda suget på cigaretter (när röksuget sätter in kan du t.ex. dricka ett glas vatten eller ta en frukt, ringa en närstående)

Symptom relaterade till tobaksbruk



Läs mer och ta kontakt för ytterligare rådgivning:

- www.slutarokalinjen.org eller ring 020-84 00 00
- www.psychologistsagainsttobacco.org
- www.1177.se
- Prata med någon på din hälsocentral, vi har utbildade tobaksavvänjare som kan vara dig behjälplig

Källor: www.psychologistsagainsttobacco.org, www.hjart-lungfonden.se, <http://slutarokalinjen.se>, www.cancerfonden.se