



Ålands hälso-  
& sjukvård

# ICKE-RÖKARE ÄR VINNARE



Lättläst info  
från Tobakskampen

## Fakta om rökning

- Rökare är oftare sjuka än icke-rökare.
- Barn till rökande kvinnor väger mindre än genomsnittet vid födseln.
- Rökare får oftare hjärt- och kärlsjukdomar.
- Risken att få sjukdomar i luftvägarna är 10 gånger högre för rökare.
- Rökare får oftare allvarlig tandlossning.
- Risken att dö i lungcancer är 10 gånger högre för rökare.
- Rökare har större risk att få cancer i njurarna, urinblåsan, magen, munhålan och strupen.
- En rökare har genomsnittligt 10 år kortare livslängd.

## Varför är det så svårt att sluta röka?

Om du röker blir du beroende av nikotinet i cigaretten.

Om din hjärna inte får nikotin den inte får nikotin, kan du bli irriterad eller trött, få huvudvärk eller känner dig okoncentrerad.

### **När du får röksug kan du tänka och göra så här:**

Det går över efter 1–2 minuter.

Drick ett glas vatten, gärna med citron i. Ät en frukt eller en grönsak.

Ta något läkemedel med nikotin i. Tobakskampen kan ge råd om sådana läkemedel.

## Vad händer när du slutar röka?

Efter 20 minuter: Blodtryck och puls sjunker.

Efter 8 timmar: Syrehalten i blodet blir normal.

Efter 24 timmar: Risken för hjärtinfarkt minskar.

Efter 48 timmar: Du känner lukt och smak bättre.

Efter 1–12 veckor: Blodet cirkulerar lättare och dina lungor fungerar bättre.

Efter 1 år: Du har sparat 2700 euro om du tidigare har rökt ett paket om dagen.

Efter 5 år: Risken för lungcancer har minskat med hälften.

## Barn och rökning

Minst 75 procent av röken från en cigarrett går ut i luften till andra människor.

Om man andas in den luften kallas det passiv rökning.

Det räcker att någon röker lite – några bloss – för att luften i ett rum ska bli sämre.

Barn är känsligare än vuxna för giftiga ämnen. Det finns cirka 8000 giftiga ämnen i tobaksrök.

Barn till rökare får oftare ont i halsen, inflammationer i öronen, hosta, infektioner i luftvägarna och lunginflammation.

Barn kan också få astma och allergi av passiv rökning.

Barn till rökare börjar oftare röka själva.

### Om du röker och vill skydda ditt barn:

Rök utomhus.

Om du slutar röka är chansen större att ditt barn inte börjar röka.

## Vill du sluta röka?

Behöver du hjälp kan du:

- använda appen **Rökfri 1177**
- få hjälp och stöd hos Tobakskampen som ger kostnadsfri rådgivning, se kontaktuppgifter på nästa sida
- ta chansen till ett hälsosamt liv!

*Appen Rökfri 1177*



# Ta kontakt med Tobakskampen

## Sjukskötare

Tuija Danielsson

Tfn 0457 530 2037

Telefontid: tisdag kl. 8.15–9.00,  
torsdag kl. 12.30–13.15

## Ergoterapeut

Inger Hagström

Tfn 0457 529 1045

Telefontid: måndag kl. 8.15–9.00  
tisdag kl. 8.15–9.00  
onsdag kl. 8.15–9.00



EN SÄKER HAMN



ASYL-, MIGRATIONS-  
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen



Ålands hälso-  
& sjukvård

PB 1091  
AX-22111 Mariehamn  
ÅLAND  
[www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)