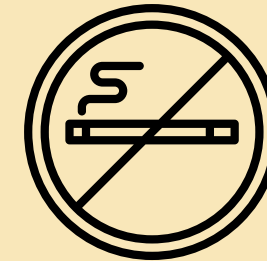


Rygning



Nøglefakta

- Tobaksbrug er blevet identificeret som en førende årsag til hjerte-kar-sygdomme, for tidlig død og handicap på verdensplan
- I 2030 vil tobaksbrug forårsage mere end 7 millioner dødsfald hvert år.
- Rygning er ansvarlig for 12 % af dødsfaldene ved hjertekarsygdomme på verdensplan
- Tobak er stærkt vanedannende. Det dræber op til halvdelen af sine brugere.
- Alle tobaksvarer indeholder farlige kemikalier, ikke kun cigaretter.
- Rygning skader også dem omkring dig, især ægtefæller og børn.

Påvirkningsfaktorer

Blandt andre:

- Lav indkomst
- Psykiske lidelser
- Arbejdsløshed
- Lavt uddannelsesniveau
- Vanskelige familieforhold

Fordele ved at holde op med at ryge

Folk der holder op med at ryge....

- mindsker risikoen for at lide/dø af hjerte-kar-sygdomme
- er gode rollemodeller for andre
- beskytter også andres sundhed
- sparer penge

Hvordan kan jeg holde op med at ryge?

- Overhold vaner, undgå rygningstriggere.
- Lær om farerne ved rygning.
- Søg støtte fra familie, venner eller andre.
- Find erstatninger, planlæg alternativer.
- Sæt et besparelsesmål for de penge, der spares ved at holde op.

