



## Hvorfor kvitte smøgerne?

*Hvis du har behov for at finde en undskyldning til at stoppe med at ryge, så kan du – kvit og frit – finde en her...*

- **Bedre forbillede:** Der er dobbelt så stor risiko for, at et barn begynder at ryge, hvis deres forældre gør.
- **Bedre hørelse:** Rygere har næsten 70 procent større risiko for at miste hørelsen end ikke-rygere.
- **Bedre kondi:** Rygning gør, at ilttilførslen til hjerte, lunger og muskler bliver dårligere og du har derfor dårligere udholdenhed, når du dyrker sport.
- **Bedre plads:** Når du kvitter smøgerne, slipper du for at fylde tasker og lommer med cigaretpakker, lightere og tændstikker.
- **Bedre råd:** Forskere og politikere lufter idéen om at sætte priserne på tobak op, da de mener, det vil reducere forbruget. Du kunne jo i stedet spare pengene op og tage ud at rejse eller købe nogle nye ting.
- **Billigere forsikring:** Hos flere forsikringselskaber er det dyrere at tegne forsikringer, hvis du ryger meget.
- **Bliv en bedre kysser:** Hvis din partner ikke ryger, er det næppe nogen rar oplevelse for vedkommende at snave med dig. Du stinker og smager af sur røg og har dårlig ånde.
- **Bonus på jobbet:** Der er endnu ikke så kendt herhjemme, men i USA bliver det mere og mere udbredt, at arbejdsgiverne giver medarbejderne en form for bonus – for eksempel gavekort, rabatter eller penge – hvis de deltager i rygestopkurser.
- **Duft bedre:** Du kan nok ikke selv lugte det, men røg stinker og kan lugtes langt væk.
- **Dyrene får det bedre:** Forskningen inden for kræft og især rygerrelateret kræft baseres ofte på dyreforsøg. Jo flere der dropper vanen, jo færre undersøgelser må dyrene lide under.
- **Flere dates:** En undersøgelse fra Canada viser, at 56 procent ikke vil date en ryger. 20 procent kendte nogen, der havde droppet en kæreste, fordi vedkommende røg.
- **Fri for bakteriebomben:** I en undersøgelse af kendte cigaretmærker opdagede man, at en enkelt cigaret kan indeholde mere end en million bakterier, der inhaleres sammen med røgen.
- **Færre kemikalier:** Smøger indeholder tusindvis af kemikalier såsom arsenik og benzen.
- **Færre rynker:** Rygning fremskynder aldringen af huden, fordi det ødelægger vævet, der giver huden styrke og elasticitet.
- **Få bedre sex:** Rygning kan påvirke cirkulationen i kroppen og med mindre blodgennemstrømning i kønsorganerne, er det sværere at blive seksuelt ophidset – både for mænd og kvinder.
- **Gem overgangsalderen:** Rygende kvinder kommer tidligere i overgangsalderen.
- **Gør livet sundere for andre:** Passiv rygning er skyld i cirka 2.000 dødsfald årligt.
- **Ingen brand:** Der er seks gange større risiko for, at rygerhjem bryder i brand i forhold til ikke-ryger-hjem.
- **Ingen psoriasis:** Undersøgelser har påvist, at rygere er mere udsatte for at få hudlidelsen psoriasis. Jo mere, du ryger, jo større er risikoen.
- **Kør sikkert:** En undersøgelse fra 1990'erne viser, at der er halvanden gang større risiko for at køre galt, hvis du er ryger.
- **Lev bedre:** Rygere lever ikke blot kortere, de risikerer også flere år med dårligt helbred. Hvert år er næsten 5.000 tilfælde af førtidspension relateret til rygning.
- **Lev længere:** Rygning medfører næsten 14.000 dødsfald om året i Danmark. Rygere dør gennemsnitligt 10 år tidligere end ikke-rygere.
- **Mal mindre:** Rygning misfarver hurtigt væggene i dit hjem, der derfor skal males oftere end væggene i et ikke-ryger-hjem.
- **Mere glæde:** Et britisk studie af 10.000 personer over 50 år viser, at rygere er mindre glade og tilfredse end ikke-rygere.
- **Mindre medicin:** Nogle mennesker vil kunne reducere deres medicinindtag, hvis de kvitter smøgerne. Røg indvirker nemlig på nogle medikamenter, så du skal have større doser, hvis du er ryger.
- **Mindre risiko for hjertesygdom:** Rygere er dobbelt så udsatte for kroniske hjertelidelser som ikke-rygere.



- **Mindre sygdom:** En undersøgelse har vist, at rygere gennemsnitligt har 11 sygedage mere pr. år end ikke-rygere.
- **Nedsæt kræftsisiko:** Rygning øger risikoen for kræft i lunger, mave og mundhule markant.
- **Nemmere at blive gravid:** Det er sværere at blive gravid, hvis du ryger. Derudover øger rygning under graviditeten risikoen for lav fødselsvægt, for tidlig fødsel, vuggedød, spontan abort og graviditet uden for livmoderen.
- **Pænere hår:** Rygere får hurtigere gråt hår end ikke-rygere. Håret er desuden mere livløst.
- **Pænere tænder:** Rygertænder er ofte brune på grund af nikotinen. Jo længere du ryger, jo værre bliver pletterne. Rygere skal oftere end ikke-rygere til tandlægen med tandkødsbetændelse og har oftere behov for rensning af tænderne.
- **Raske husdyr:** En række undersøgelser viser, at katte, hunde og fugle kan få kræft, hvis de bor i rygerhjem og udsættes for passiv rygning.
- **Se bedre:** Rygning øger risikoen for at udvikle nethindesygdomme, der i værste fald kan føre til blindhed.
- **Slip for at blive stemplet:** I takt med at flere kvitter tobakken, bliver synet på rygere mere og mere negativt.
- **Slip for pres:** Rygere oplever ofte, at familie, venner og kolleger forsøger at presse dem til at stoppe med cigaretterne.
- **Slut med at fryse:** Rygere må stå og fryse foran barer og restauranter hele vinteren.
- **Smag mere:** Rygning nedsætter lugtesansen og smagssansen. Når du stopper, vil du få meget mere glæde af din mad, som vil smage af mere.
- **Smart hjerne:** Rygning øger risikoen for at udvikle demens og Alzheimers.
- **Sov godt:** En undersøgelse har vist, at fire gange så mange rygere som ikke-rygere ikke føler sig udhvilede om morgenen. Rygere har også mindre tid med dyb søvn end ikke-rygere. Forskerne mener, at rygerne forstyrres af abstinenser i løbet af natten.
- **Spar på papiret:** I mange ulande bliver træer fældet og brugt som brændsel i forbindelse med tørring og behandling af tobaksblade. Det udgør anslået 1,5 procent af skovdøden i verden.
- **Spis sundere:** Ifølge et fransk studie spiser rygere mere fedt og kolesterolrigt end ikke-rygere.
- **Stop hosten:** Rygere hoster meget mere end ikke-rygere. Det larmer og er ikke særlig frækt.
- **Stor klub:** Når du stopper kommer du i selskab med de 100.000 andre, der årligt stopper.
- **Stærkere knogler:** Ikke-rygere har stærkere knogler end rygere.
- **Sundere børn:** Børn, der udsættes for passiv rygning, har større risiko for astma og lungebetændelse, bronkitis og mellemørebetændelse. De har også større risiko for indlærings- og adfærdsproblemer.
- **Supersæd:** Ikke-rygere har 49 procent bedre sædkvalitet end rygere, viser norsk forskning.
- **Sår heler hurtigere:** I forbindelse med operationer heler sår på rygere langsommere end for ikke-rygeres vedkommende. Det kan føre til komplikationer.
- **Tryggere at spise p-piller:** P-piller øger risikoen for blodpropper og er du ryger, er risikoen endnu større.
- **Undgå depression:** Rygning kan øge risikoen for at blive deprimeret og angst.
- **Undgå forbud:** Mange steder er det forbudt at ryge, og flere steder i udlandet er der endnu flere restriktioner. Hvis du stopper, skal du ikke hele tiden forholde dig til, hvor du kan udføre din dårlige vane.
- **Undgå gule fingre:** Det er ucharmerende med ildelugtende, gule fingre og negle som mange faste rygere dør med.
- **Undgå mavesygdom:** Rygere har fire gange så stor risiko for at udvikle mave-tarm-sygdommen Crohns sygdom, som i visse tilfælde er så voldsom, at dele af tarmen må fjernes.
- **Undgå sure opstød:** Mange rygere dør med sure opstød og halsbrand.
- **Undgå vuggedød:** Har du en baby i huset, bør du ikke ryge indenfor. Rygning øger risikoen for vuggedød.
- **Varme fødder og hænder:** Rygere har ofte dårlig blodcirkulation, og det betyder, at de tit fryser om hænder og fødder. I de værste tilfælde får rygere problemer med forfrysninger, når de er ude i kulden.
- **Væk med dårlig ånde:** Rygning giver dårlig ånde.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse m.fl.