

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)

peqqik.gl
DIN SUNDHED PÅ NETTET

vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Synsvanskeligheder](#)
- [Vaccinationer](#)

[Corona og Sundhedsvæsenet](#)

[Coronavirus](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)

- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

[Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virkninger](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Psykiatri](#)
- [Se alle](#)

[Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Landstandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)
- [Salik Børster Tænder](#)

[Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

[Puljer](#)

- [Sundhedspuljen](#)

[Kampagner](#)

- [Snak om det](#)

[Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

[Uddannelse for læger og medicinstuderende](#)

- [Klinikforløb for medicinstuderende](#)
- [Kursusoversigt efteråret 2021-2022](#)
- [Lægers uddannelse i Sundhedsvæsenet](#)

Gevinster ved rygestop

Gevinster i forhold til røgfri tid:

20 minutter

Blodtryk og puls er normal.

1 døgn

Risiko for blodpropper er mindsket.

Der kommer mere blod til huden og bedre varme i fingre og tæer.

Lungerne begynder at rense sig (det kan give hoste).

2 døgn

Smags- og lugtesanserne er bedre.

Kulilten er ude af kroppen, og konditionen er derfor bedre.

3 døgn

Bronkierne begynder at slappe af.

Vejrtrækningen bliver bedre.

2-12 uger

Kredsløbet forbedres gradvist.

3-9 måneder

Huden ældes i normalt tempo (rynker).

Der er mindre hoste, og vejrtrækningen er forbedret med 10%.

Frugtbarheden er forbedret.

1-2 år

Risikoen for blodpropper er halveret.

5-10 år

Risikoen for blodpropper tilsvare dem, som aldrig har røget.

10 år

Risikoen for [lungekræft](#) er halveret i forhold til rygere.

Relaterede artikler

- [Når børn og unge ryger](#)

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED19. november 2021

Pres på Sundhedsvæsenet

Det Grønlandske Sundhedsvæsen oplever i denne tid ekstra stort pres på ressourcer, bemanning og pladskapacitet og vil derfor i en periode være nødt til at nedprioritere ikke-kritiske aktiviteter.



NYHED18. januar 2022

Narsaq Sundhedscenter er igen åbent for henvendelser

Narsaq Sundhedscenter er igen åbent for almindelige og ikke-akutte henvendelser – dog ikke for besøgende.



[Om peqqik.gl](#)



[Job & Uddannelse](#)



[Fagpersoner](#)



[Info in English](#)



[Nyheder](#)

 [Vide](#)

[Videreuddannelse](#)



[Publikationer](#)

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).