

# 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.

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



---

## RELATEREDE ARTIKLER

Når børn og unge ryger

NYHED

13. maj 2020

### Besøg på landshospitalet og sundhedscentre

For at beskytte vores syge og sårbare patienter mod coronavirus er det kun i særlige tilfælde tilladt for pårørende at ledsage eller besøge patienter.



NYHED

15. maj 2020

### Fortsat ingen pårørende på Det Grønlandske Patienthjem

Da Det grønlandske Patienthjem huser særligt sårbare patienter gælder retningslinjerne om besøg ligesom i resten af Sundhedsvæsenet.



OM PEQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER

