

• 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](#)
- [Vaccinationer](#)

[Coronavirus](#)

- [Test for 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 virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Sygdomsleksikon](#)
- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [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](#)
- [Lægers uddannelse i Sundhedsvæsenet](#)

Når børn og unge ryger

FAKTA

Rygning er en af de allerstørste trusler mod din sundhed og er noget af det farligste du kan udsætte din krop for. Selvom du er ung, vil rygning påvirke dit udseende og du risikere, at din hud bliver grå og kedelig, dine tænder bliver gule og dit hår og tøj lugter af tobaksrøg. Derudover øger rygning risikoen for, at du får alvorlig sygdom, nedsat livskvalitet og dør for tidligt. Hver cigaret koster 14 minutter af dit liv.

Begynder du at ryge mens du er ung får du typisk et større tobaksforbrug end ældre rygere. Derudover er der større risiko for at du bliver hurtigere afhængig af nikotin og derfor får sværere at stoppe igen.

Nikotin påvirker din hjerne, og især når du er ung. Da din hjerne endnu ikke er fuldt udviklet, kan der ske uoprettelig skade i cellerne, hvis du starter med at ryge mens du er ung. Jo tidligere du starter, jo mere alvorlige er skaderne og jo dårligere bliver din hukommelse. Forskning viser blandt andet, at hvis du ryger inden du fylder 18 år er du dårligere til at huske, end dine jævnaldrende, der ikke ryger.

HVAD KAN JEG SELV GØRE

Du kan altid prøve at begrænse rygning eller helt stoppe – det er aldrig for sent! Erfaringer viser endda, at du bliver bedre til at holde op for hver gang, du prøver.

PÅRØRENDE

Som forældre, ven eller pårørende til et barn eller en ung der ryger er det vigtigt, at du støtter den unge i at holde op, også selv om du selv har svært ved det. Flere undersøgelser peger på, at børn og unge har brug for rammer og klare regler om hvad de må og ikke må. Derfor kan du godt fortælle dine børn, at de ikke må ryge og hvor skadeligt rygning er, selvom du selv er ryger. Mange børn og unge efterlyser faktisk selv, at voksne vil tage mere ansvar for børnenes valg og vaner.

KONTAKTINFORMATION

Ved spørgsmål om rygning og rygestoptilbud i dit lokalområde – kontakt din forebyggelseskonsulent i kommunen.

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

NYHED5. marts 2021

Kortere sagsbehandlingsstid ved ansættelser udefra Grønland og Danmark,

Den 11. februar trådte en aftale mellem Naalakkersuisut og Udlændinge og Integrationsministeriet i Danmark i kraft. Aftalen betyder, at sagsbehandlingstiden for opholds- arbejdstilladelse for udenlandsk sundhedspersonale nu er forkortet.



NYHED5. marts 2021

Tilbud om re-vaccination mod Corona i Nuuk

Onsdag 10. marts og torsdag 11. marts 2021.



[Om peqqik.gl](#)



[Job & Uddannelse](#)



[Fagpersoner](#)



[Info in English](#)



[Nyheder](#)



[Videreuddannelse](#)



[Publikationer](#)

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