



# Viborg Privathospital - Patientinformation

Alt hvad du bør vide om  
**rygning**



# Velkommen til Viborg Privathospital



Denne vejledning er tænkt som en kort information om kost og dennes betydning for dig i almindelighed og ved en eventuel operation.

## Information om rygning

I dag ryger 28 % af danske mænd og 23 % af danske kvinder over 13 år dagligt, hvor det i 1970 var 68 % af de danske mænd og 47 % af de danske kvinder, der røg. I Danmark dør 12.000 mennesker om året af rygning - det er 1.000 mennesker hver måned. Hver anden ryger dør af sin rygning. I gennemsnit dør rygere 10 år tidligere end ikke-rygere.

Der er 4000 stoffer i tobaksrøg, og mindst 40 af dem er kræftfremkaldende. Stofferne optages via lungerne og går over i blodbanen, transporteres rundt i kroppen, og på den måde påvirker de alle kroppens organer og funktioner. Rækken af sygdomme, hvor rygning er en del af årsagen, eller hvor rygning forværrer prognosen, er meget lang.

## Rygning og operation

Hvis du skal opereres, er det vigtigt at forberede sig til operationen. Jo bedre din krop har det op til operationen - jo bedre er chancerne for et godt resultat. Du skal tænke på, at rygning forringer dine chancer for et godt resultat. Hvis du ryger, så skal du holde helt op med at ryge i mindst 8 uger før operationen. Det er nemlig den tid, det tager for kroppen at normalisere

hjerter-lungefunktionerne, ligesom immunsystemet først er normalt efter fire ugers rygeophør. Mange stor-rygere får de første uger, efter de er holdt op med at ryge, problemer med slim i lungerne, men dette er helt normaliseret efter otte ugers rygeophør.

Når du bliver opereret, er der mange faktorer, der betyder noget for, om operationen forløber godt. Således kan rygning inden operationen medføre alvorlige komplikationer. Det er påvist, at personer, der ryger, har langt flere komplikationer end personer, der ikke ryger eller er stoppet med at ryge i god tid før en operation. Komplikationerne er meget forskellige, men hyppigst er der øget risiko for infektioner, helingsproblemer, hjerte- og lungeproblemer og brede ar.

Personer, der ryger, har meget længere indlæggelsestid end personer, der ikke ryger.

Efter en operation skal du fortsætte med at leve sundt og i alle tilfælde i den periode, hvor der sker en heling af dine sår. Det vil for de fleste operationer betyde, at du i en periode på 8-12 uger ikke skal ryge.

Måske du herefter helt kan holde op med at ryge.

# Viborg Privathospital - patientinformation



## Rygning og helbred

### Kræft

Det er vist, at tobaksrygning øger risikoen for kræft i lunge, strube, blære, urinledere, nyre og nyrebækken, mund, læber og tunge, næsehule, mave, lever, livmoderhals, blodet (myeloid leukæmi), svælg, spiserør og bugspytkirtel, og der er mistanke om, at hvis kvinder begynder at ryge i puberteten, før de er færdigudviklede, øges risikoen for brystkræft. En tredjedel af alle kræftdødsfald skyldes rygning.

### Luftveje

Mange mennesker har problemer med at trække vejret. Nogle tror, at de lider af allergi eller astma, men mange af dem lider af Kronisk Obstruktiv Lungesygdom, KOL, eller rygerlunger, som sygdommen også kaldes. Man mister efterhånden kræfterne til at gå, og nogle bliver bundet til et iltapparat i hjemmet. Ca. 3.500 danskere dør årligt af rygerlunger.

### Hjertekarsygdomme og andre sygdomme

Rygning øger risikoen for sygdomme som blodpropper i hjertet og hjernen, blødninger i hjernen og kredsløbsforstyrrelser som for eksempel dårlig blodtilførsel til benene. Derfor har rygning også stor betydning for prognosen af type 2 diabetes.

En anden undersøgelse har vist, at rygning øger taljemålet, så selv om rygere generelt har tendens til mindre BMI, så er det sygdomsmæssigt ikke et gode, da det er den abdominale fedme som har betydning. Parodontose, mavesår, grå stær, knogleskørhed efter overgangsalderen hos kvinder og hoftebrud kan også skyldes rygning. Kvindelige rygere går i overgangsalderen et par år tidligere end ikke-rygere. Nedsat syn og hørelse, demens og ringere intellektuel formåen er andre gener, hvor videnskabelige undersøgelser har vist en sammenhæng med rygning.

## Passiv rygning

Når man indånder røgen fra andres rygning, ryger man passivt. Selv efter udluftning er man udsat for passiv rygning. Partiklerne fra tobaksrøgen ligger i støvet på gulvet og på møbler. De hvirvles op og spredes fra rum til rum. De indåndes og bevæger sig fra luftvejene ned i lungerne. Herfra føres de med blodet videre ud i hele kroppen. Der findes ikke en nedre tærskelværdi for partiklernes skadelighed. Passiv rygning forårsager kræft, hjertesygdom og luftvejsproblemer. Forskningen i passiv rygning er endnu ny, men meget tyder på, at skadevirkningerne ved at være passiv ryger svarer til selv at ryge.

Hvis du ønsker yderligere information om emnet eller at få hjælp til behandling, bedes du kontakte din praktiserende læge.

Du er altid velkommen til at kontakte:

### Viborg Privathospital

Viborg Stadion, indgang 0  
Stadion Allé 7, 2.  
8800 Viborg

Telefon: 87 25 08 99  
Telefontid:  
Man. – tors. kl. 08.15-15.30  
Fredag kl. 08.15-15.00  
Fax: 87 25 08 98

[post@viborgprivathospital.dk](mailto:post@viborgprivathospital.dk)  
[www.viborgprivathospital.dk](http://www.viborgprivathospital.dk)

Udarbejdet 14.09.11 af Charlotte Kjerbye  
Revideres september 2014

