

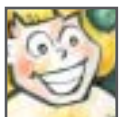


## 8. Þú verndar fjölskylduna gegn óbeinum reykingum

- Óbeinar reykingar eru heilsuspillandi –

sérstaklega fyrir börn.

- Ef þú hættir, fær barn þitt síður kvef, flensu, eyrnasýkingar, ofnæmi og astma. Einnig minnkar hættan á krabbameini og ýmsum alvarlegum sjúkdómum hjá öðru heimilisfólki.



## 9. Fallegri húð, heilbrigðari tennur, ferskari andardráttur

- Reykingar valda ótímabærum hrukkum og þú virðist eldri. Við það að hætta verður húðin mýkri.
- Gular tennur og tannholdsbólga eru algengir fylgifyrkir reykinga.
- Með því að hætta að reykja minnka líkurnar á tannskemmdum og tennurnar öðlast aftur sinn upprunalega lit.
- Taktu eftir einu: Reykingalyktin af fötonum, hárinu og andardrættinum hverfur um leið og þú hættir.

# Konur og reykingar



## 10. Þú getur það!

- Að hætta að reykja getur verið erfitt – en það borgar sig alltaf.
- Hvers konar líkamsþjálfun og slökunaræfingar virka mun betur en tóbak til að losna við streitu. Prófaðu!
- Mundu, að sumir þurfa að gera nokkrar tilraunir til að hætta að reykja – áður en það tekst.

# 800 6030

## Ráðgjöf í reykbindindi



LÝÐHEILSUSTÖÐ

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)



Krabbameinsfélagið

# Konur og reykingar

## Tíu góðar ástæður til þess að hætta að reykja

04-059 / Ungefandi Lýðheilsustöð 2005



Pótt reykingar séu öllum skaðlegar, þola konur reykingar síður en karlar. Ef þú ert kona og reykir, skaltu íhuga eftirfarandi staðreyndir:



### 1. Léttari öndun

- Þar sem konur hafa yfirleitt minni lungu en karlar eru meiri líkur á að þær fái astma, lungnaþembu eða langvinna berkjubólgu.
- Nokkrum vikum eftir að þú hættir að reykja, verður léttara að anda, hóstin minnkar og þér líður betur.



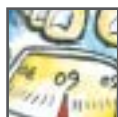
### 2. Heilbrigðara hjarta

- Með því að reykja eina til fjórar sígarettur á dag tvöfaldast líkurnar á því að þú fái hjartaáfall.
- Með því að hætta að reykja eykst úthaldið og blóðrásin verður betri.
- Eftir eins árs reykbindindi hafa líkur á hjartasjúkdómum minnkað um helming.
- Eftir fimmtán ára reykbindindi eru líkurnar á hjarta- og lungnasjúkdómum þær sömu og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.



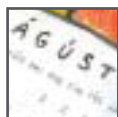
### 3. Minni líkur á krabbameini

- Lungnakrabbamein er orðið eitt algengasta krabbameinið hjá konum. Við það að hætta að reykja minnka líkurnar á að fá lungnakrabbamein um helming.
- Líkur á krabbameini í munni, hálsi, nýrum, blöðru, brisi og leghálsi minnka einnig.



### 4. Þú getur hætt án þess að þyngjast

- Konur sem hætta að reykja þyngjast aðeins um 2,5 kg að meðaltali. Sumar konur léttast.
- Með því að borða hollan mat og stunda líkamsrækt er hægt að koma í veg fyrir þyngdaraukningu.
- Þó að þú þyngist um nokkur kíló skaltu ekki örvænta. Þú getur losnað við þau á skömmum tíma.



### 5. Meiri regla á tíðahringnum

- Ef tíðahringurinn er óreglulegur og þú finnur fyrir skapsveiflum eða krampa – getur hjálpað að hætta að reykja.

- Ef kona reykir samhliða notkun P-pillunnar getur það valdið alvarlegu heilsutjóni, s.s. heilablóðfalli, hjartaáfalli eða blóðtappa. Með því að hætta að reykja minnka líkurnar verulega á slíkum sjúkdómum.



### 6. Minni hætta á beinþynningu

- Konur sem reykja fara yfirleitt fyrr á breytingaskeiðið og líkur á beinþynningu aukast verulega.
- Við það að hætta að reykja styrkjast beinin.



### 7. Heilbrigði á meðgöngu

- Með því að hætta að reykja á meðgöngu minnka líkurnar á því að barnið fæðist fyrir tímann eða verði undir eðlilegri fæðingarþyngd.
- Kona sem hættir að reykja dregur úr hættunni á að fæða andvana barn og minni líkur eru á að barnið deyi vöggudaða.
- Reykingar minnka fjjósemi.

Tíu góðar ástæður til þess að hætta að reykja

