

# ROOKVRIJ

INFOBLAD

*Roken veroorzaakt vroegtijdige ziekte en sterfte.  
En het is de grootste boosdoener van longkanker en andere kanker soorten.  
Het roken verhoogt tevens de kans op hart-/vaatziekten, longziekten, diabetes  
en minder vruchtbaar worden.*

## Gevolgen van roken

Stoppen met roken is één van de beste dingen die een roker voor zijn gezondheid kan doen, want:

- ½ van de rokers overlijdt aan de gevolgen van roken
- ¼ van de rokers overlijdt voor zijn 65e
- Bijna 30% van alle kankersterfte wordt veroorzaakt door roken

Roken zorgt voor de meeste ziekte en sterfte op jonge leeftijd. De kans op longkanker en andere soorten kanker is groter als je rookt.

## Roken en kanker

Roken vergroot de kans op de volgende soorten kanker:

- Alvleesklier
- Baarmoederhalskanker
- Blaaskanker
- Borstkanker
- Darmkanker
- Leverkanker
- Longkanker
- Maagkanker
- Nierkanker
- Tumoren in hoofd/halsgebied (mond, keel, strottenhoofd, slokdarm)

De kans op kanker bij een roker wordt ook bepaald door:

- Het aantal gerookte sigaretten;
- Het aantal Jaren dat iemand al rookt

## Meeroken is ongezond

Meeroken is ongezond. Niet-rokers die veel in aanraking komen met tabaksrook hebben ongeveer 20% meer kans op longkanker. Meeroken vergoot waarschijnlijk ook de kans op borstkanker. De afgelopen jaren zijn daarom al veel maatregelen genomen om meeroken te voorkomen.

## Meerokende kinderen

Vooraf voor kinderen is meeroken schadelijk. Kinderen van rokende ouders hebben vaak een minder goede longfunctie en hebben eerder last van hun luchtwegen. Ook hebben ze vaak een slechter melkgebit.

Baby's van moeder die voor en tijdens zwangerschap roken hebben meer kans op een te laag geboortegewicht of een vroeggeboorte. De kans op een miskraam is ook groter.

## Voordelen als u stopt

Wie stopt met roken heeft al na een paar jaar veel minder kans op hart- en vaatziekten. Die kans is dan bijna gelijk aan het risico van mensen die nooit hebben gerookt.

Voor kanker duurt het langer om het risico bijna gelijk te krijgen met niet-rokers. Maar het kan! Stoppen is pure gezondheidswinst, op elke leeftijd.

## Nog meer voordelen

- U bent fitter: u heeft meer adem en energie
- U ziet er minder bleek, dus beter uit
- U ruikt frisser voor uw omgeving
- U heeft geen rokershoest meer
- U bespaart geld

- U bent een goed voorbeeld voor kinderen

## Hulp bij stoppen met roken

Er bestaan veel hulpmiddelen om te stoppen met roken. U kunt samen met andere rokers stoppen in groepsverband. U kunt het ook alleen doen, met uw (huis)arts.

Maar let op: roken is een verslaving, en hulpmiddelen zijn geen tovermiddelen.

U heeft misschien meer dan één poging nodig om blijvend te stoppen.

Als u met roken wilt stoppen, kunt u hulp - middelen én goede begeleiding gebruiken. Samen helpen die het beste, blijkt uit onderzoek.

• • •  
*Nicotine-  
vervangers of  
medicijnen in  
combinatie met  
begeleiding geeft  
de meeste kans op  
succesvol stoppen*  
• • •

## Nicotinevervangers of medicijnen

Nicotinevervangers en sommige medicijnen maken het stoppen met roken makkelijker. Nicotinevervangers kunt u zonder doktersrecept bij de drogist of apotheek kopen. Voor de medicijnen heeft u wel een doktersrecept nodig.

Begin met nicotinevervangers, als u die nog niet eerder heeft gebruikt. Nicotinevervangers verminderen de ontwenningverschijnselen. Zo kunt u uw nicotinegebruik langzaam afbouwen.

Medicijnen zorgen ervoor dat u minder zin krijgt in roken en ook minder last heeft van ontwenningverschijnselen.

Belangrijk bij al deze middelen:

- Ze hebben vooral zin als u dagelijks minstens 10 sigaretten rookt
- Lees de bijsluiter van het middel, of overleg met uw arts/coach hoe u het moet gebruiken

## U bepaalt

U bepaalt zelf welke hulp en middelen u wilt gebruiken om te stoppen met roken. Uw (huis) arts kan u adviseren, of zo nodig doorverwijzen.

## Roken en kanker

Veel mensen denken dat roken vooral (of zelfs alleen maar) longkanker veroorzaakt. Het klopt dat roken véél meer kans geeft op longkanker. Maar roken geeft ook meer kans op bijvoorbeeld baarmoederhalskanker en blaaskanker.

Daarnaast zijn er allerlei andere ziekten die we door roken eerder kunnen krijgen: hart- en vaatziekten, longproblemen (kortademigheid, COPD) en erectiestoornissen.

## Tabaksrook

In tabaksrook zitten stoffen voor nagellakremover en rattengif. Maar ook teer, arseen, lood en ammoniak. Tabaksrook bevat ruim 4.000 chemische stoffen, waarvan er minstens 60 kankerverwekkend zijn.

## Risico op kanker

Het risico op kanker wordt ook bepaald door het aantal gerookte sigaretten en het aantal jaren dat iemand gerookt heeft.

Bekend is dat meerroken de kans op longkanker vergroot. Waarschijnlijk ook op borstkanker.

## Extra risico

Voor veel rokers hoort een sigaret bij een biertje of wijntje. Roken en alcohol sámen versterken het risico op kanker.

## PWF

| Scharlooweg 52 |

| T: 461 1998 • 461 0108 |

| E: [info@spwfcuraao.org](mailto:info@spwfcuraao.org) |