

Stoppen met roken - goed voor hart en vaten

Amphia biedt in samenwerking met Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken (Zorroo) stoppen-met-rokenbegeleiding aan. Deze begeleiding vindt plaats op een van de locaties van het Amphia. U kunt kiezen voor individuele begeleiding of groepsbegeleiding.

In het kort

Uw verpleegkundige of specialist heeft met u besproken dat stoppen met roken goed voor u zou zijn. Zeker voor uw hart en bloedvaten. Natuurlijk weet u dat wel, maar stoppen met roken is moeilijk. Wij willen u hier graag bij helpen.

Wat is de invloed van roken op uw hart en bloedvaten?

In Nederland leven meer dan een miljoen mensen met een hart- of vaatziekte, zoals pijn op de borst (angina pectoris), de gevolgen van een hart- of herseninfarct of etalagebenen. De meeste van die hart- en vaatziekten ontstaan doordat de slagaders dichtslibben.

Normaal gesproken hebben de slagaders mooie gladde wanden vanbinnen. Daardoor kan het bloed er moeiteloos doorheen stromen. Door roken (en door hoge bloeddruk) kunnen aan de binnenkant van de vaatwand beschadigingen ontstaan, waardoor ontstekingsprocessen optreden. Het afweersysteem probeert die beschadigingen te herstellen. Tijdens dit proces klonteren bloedplaatjes samen op de beschadigde plaats.

Op de aangetaste plek gaan ook witte bloedcellen en vetachtige stoffen (waaronder cholesterol-deeltjes) vastzitten. Zo'n opeenhoping heet een plaque. Het ontstaan van een plaque wordt slagaderverkalking (atherosclerose) genoemd; de slagaders slibben van binnen langzaam dicht. Langs een plaque kan minder bloed stromen. Bovendien kunnen op de plaque bloedstolsels ontstaan. Zo'n bloedstolsel kan losschieten, door de bloedstroom meegevoerd worden en vervolgens ergens anders in het bloedvat blijven steken.

Daardoor wordt de bloedtoevoer afgesloten en krijgt het achterliggende gebied geen zuurstof meer. Als dit in de kransslagaders van het hart gebeurt, is er sprake van een hartinfarct. Als dit in de slagaders van de hersenen gebeurt, spreken we van een herseninfarct (beroerte).

In tabaksrook zitten ongeveer 6000 chemische stoffen die van invloed zijn op uw hart en bloedvaten en die de vaten aantasten.

De bekendste stoffen zijn nicotine, koolmonoxide en teer. Wat is de invloed van deze stoffen op uw hart en bloedvaten?

Nicotine

Nicotine is het stofje in sigaretten dat ervoor zorgt dat u er afhankelijk van wordt.

Nicotine:

- prikkelt het zenuwstelsel, waardoor uw hartslag omhoog gaat.
- beschadigt, net als andere stoffen in tabaksrook, de binnenkant van uw bloedvaten, waardoor onder andere vetdeeltjes zich makkelijker vastzetten en uw bloedvaten vernauwen.
- verhoogt uw bloeddruk.

Koolmonoxide

Bloed vervoert zuurstof door het lichaam. Koolmonoxide uit de tabaksrook hecht beter aan bloed dan zuurstof en neemt de plaats in van de zuurstof in uw bloed. Er wordt minder zuurstof opgenomen waardoor het zuurstofgehalte in uw bloed afneemt. Dat zorgt ervoor dat uw hart harder moet werken om voldoende zuurstof door uw lichaam te verspreiden.

Teer

Teer is de stof die terecht komt in uw longen. Deze stof laat daar een roetlaagje achter, waardoor een rokershoest kan ontstaan.

Overige schadelijke effecten voor het hart en de bloedvaten

Tabaksrook zorgt ervoor dat het bloed sneller stolt. Ook heeft tabaksrook een slechte invloed op het cholesterolgehalte in uw bloed. Dit alles verhoogt uw risico op hart- en vaatziekten.

Positief effect op de gezondheid

Stoppen met roken is dus altijd de moeite waard, hoe oud u ook bent. Want stoppen met roken heeft direct een positieve invloed op uw gezondheid. Het maakt het risico op hart en vaatziekten veel kleiner.

Effecten gezondheid stoppen met roken

Stoppen met roken heeft altijd zin, ook voor een korte tijd. Al na 20 minuten zijn er effecten merkbaar in je **lichaam**.

- Na 20 minuten: De bloeddruk en hartslag daalt.
- Na 24 uur: Je longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest waarschijnlijk slijm op. Alle koolmonoxide is al uit je lichaam.
- Na 48 uur: Alle nicotine is uit je lichaam. Je ruikt en proeft al wat beter.
- Na 72 uur: Je hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.
- Na 2-12 weken: De longfunctie en bloedsomloop is verbeterd.
- Na 1 maand: Je conditie is beter geworden en je beweegt gemakkelijker. Als je een rokershoestje had verdwijnt dit.
- Na 1 jaar: Je risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Je risico op allerlei andere ziekten neemt de komende jaren steeds verder af.
- Na 5-15 jaar: Het risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.
- Na 10 jaar: Het verhoogde risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.
- Na 15 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is gelijk aan dat van een niet-roker.

Hoe kunt u stoppen?

Het is niet makkelijk om te stoppen met roken. Heeft u al eerder een poging ondernomen en is het toen niet gelukt? Nicotine is zeer verslavend, hoewel het moeilijk is, is het zeker mogelijk! Het belangrijkste is dat u zelf de keuze maakt om te stoppen.

U kunt gewoon stoppen door geen sigaret mee op te steken, maar voor veel mensen is het niet zo makkelijk. U hoeft het ook niet alleen te doen. Er bestaan meerdere hulpmiddelen om u te helpen te stoppen. Onze stopcoaches helpen u graag om te stoppen met roken.

Vergoeding

De stoppen met roken begeleiding, met gebruik van eventuele hulpmiddelen, valt onder de verzekerde zorg. De vergoeding valt onder het eigen risico. Hulpmiddelen worden alleen vergoed indien u een stoppen met roken programma volgt. Uw stopcoach kan u hier over informeren.

Aanmelden

Als het goed is heeft de specialist of de verpleegkundige u al aangemeld voor een stoppen-met-rokenbegeleiding bij ons. Wij nemen dan spoedig contact met u op. Indien de aanmelding nog niet heeft plaatsgevonden, dan kunt u zichzelf aanmelden via de het aanmeldformulier op onze website www.zorroo.nl. Vermeld in dit geval altijd dat u verwezen bent via het ziekenhuis.

Voor meer informatie over het Stoppen-met-rokenprogramma verwijzen wij u naar www.zorroo.nl