
5 feiten en fabels over roken

“Roken onder de dampkap of roken bij een open raam helpt om de rooklucht weg te krijgen”

FABEL. Roken onder de dampkap of met de ramen en deuren open is geen oplossing. Het zal nooit alle schadelijke deeltjes verwijderen. De rook verspreidt zich immers doorheen heel de woning en slaat neer op tapijten, meubels, gordijnen en andere materialen. Hierdoor blijf je nog lang na het doven van de laatste sigaret schadelijke stoffen inademen met slechte gevolgen. De enige manier om je kinderen, huisdieren, partner en bezoek te beschermen tegen de schadelijke stoffen van tabaksrook is buiten roken. De enige manier om jezelf te beschermen tegen de schadelijke gevolgen van roken is stoppen met roken.

“Ik kan niet stoppen met roken, ik heb het al geprobeerd.”

FABEL. Gemiddeld heeft een roker 5 tot 7 pogingen nodig voor hij er in slaagt om te stoppen met roken. Dat is perfect normaal want nicotine is de meest verslavende drug. Stoppen met roken is een proces, in die zin is terugval zeker geen mislukking maar een onderdeel van het rookstopproces. De kans dat het de volgende keer wel lukt, wordt alleen maar groter.

“Ik rook al 20 jaar, het heeft geen zin meer om te stoppen.”

FABEL. Al 20 minuten na het stoppen met roken, is een daling van de bloeddruk te zien. Na drie maanden begint het risico op een hartinfarct te dalen en verbetert de longfunctie. Dit zijn maar enkele van de voordelen op korte termijn. Stoppen met roken heeft dus altijd zin, ongeacht de leeftijd.

“Rokers hebben twee keer meer kans op een hartinfarct dan niet-rokers.”

FEIT. Rokers worden veel vaker dan niet-rokers getroffen door een hartinfarct en beroerte. Stop je met roken dan verklein je de kans op een beroerte doordat de bloedvaten niet meer vernauwen en de bloeddruk daalt. Sterker nog: als je vandaag stopt met roken, dan heb je na twee jaar evenveel kans op het krijgen van een beroerte als iemand die niet rookt.

“Roken in de auto met het raam open kan geen kwaad.”

FABEL. Roken in de auto is heel ongezond. Omdat de ruimte zo klein is, blijven er vaak nog meer schadelijke partikels in de lucht aanwezig dan in een grote ruimte. Het raam openen is niet voldoende omdat niet alle schadelijke deeltjes de auto zullen verlaten: een deel van de rook wordt gewoon terug de wagen in geblazen. Als je het roken echt niet kan laten, stop dan voor een rookpauze en steek buiten je sigaret op.