

Stoppen met roken - goed voor hart en vaten

Amphia biedt stoppen-met-rokenbegeleiding aan in samenwerking met ZoHealthy Leefstijl & Preventie. Deze begeleiding vindt plaats op één van de locaties van het Amphia.

In het kort

Uw verpleegkundige of specialist heeft met u besproken dat stoppen met roken goed zou zijn voor u en uw hart en bloedvaten.

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 cholesteroldeeltjes) 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 een sigaret zitten ongeveer 6000 chemische stoffen die uw hart- en bloedvaten beïnvloeden en aantasten. De bekendste stoffen zijn nicotine, koolmonoxide en teer.

De invloed van de stoffen in een sigaret op uw hart en bloedvaten

Nicotine

Nicotine is de stof die u afhankelijk maakt van sigaretten.

- Het prikkelt het zenuwstelsel, waardoor uw hartslag versnelt.
- Het beschadigt, net als andere stoffen in tabaksrook, de binnenkant van uw bloedvaten. Hier zetten onder andere vetdeeltjes zich makkelijker vast en vernauwen uw bloedvaten.
- Het verhoogt uw bloeddruk.

Koolmonoxide

Bloed vervoert zuurstof door het lichaam. Koolmonoxide uit de tabaksrook hecht beter aan bloed dan aan 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. Hiermee verhoogt u uw risico op hart- en vaatziekten.

Voordelen van stoppen met roken

Wanneer u stopt met roken:

- Na 20 minuten is uw bloeddruk en hartritme normaal.
- Na 8 uur is uw zuurstofgehalte normaal.
- Na 1 dag is de koolmonoxide uit uw lichaam verdwenen. Uw longen beginnen met het opruimen van slijm en andere afvalstoffen.
- Na 2 dagen is uw smaak en reuk verbeterd.
- Na 3 dagen is uw ademhaling gemakkelijker en krijgt u meer energie.
- Na 2 - 12 weken is uw doorbloeding verbeterd. Hierdoor kunt u zich gemakkelijker bewegen.
- Na 3 - 9 maanden hoest u minder en heeft u minder ademhalingsproblemen.
- Na 1 jaar: Het risico op hart- en vaatziekten is inmiddels gehalveerd. Het 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.
- Bespaart u € 1.500 per jaar wanneer u eerder 15 sigaretten rookte.

Hoe kunt u stoppen met roken?

Onze stopcoaches kunnen u begeleiden bij het stoppen met roken. Hiermee vergroot u de kans op succes. We hebben met uw huisarts en/of specialist goede samenwerkingsafspraken.

Vergoeding

De begeleiding wordt vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op het eigen risico. Ondersteunende middelen, zoals nicotine vervangende middelen of medicijnen worden ook vergoed wanneer u dit stoppen-met-rokenprogramma volgt. Uw stopcoach kan u hier meer over vertellen.

Aanmelden

Wanneer uw huisarts, specialist of de verpleegkundige u al heeft aangemeld voor deelname, nemen wij spoedig contact met u op voor het maken van een afspraak.

Wanneer u nog niet bent aangemeld, dan kunt u zichzelf aanmelden via

<https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/>
(<https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/>). U kunt in het aanmeldformulier kiezen voor de gewenste locatie en vervolgens voor individuele- of groepsbegeleiding (let op: in het Amphia ziekenhuis kunt u alleen deelnemen aan de individuele begeleiding).

Meer informatie

Meer informatie vindt u op <https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/>
(<https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/u-wilt-stoppen-met-roken/>)

Wilt u meer lezen over stoppen met roken in het Amphia? Zoek in onze folders op 'stoppen met roken'.

Wilt u meer lezen over stoppen met roken? Zoek in onze folders op 'stoppen met roken'.

[Ga naar Folders](https://www.amphia.nl/folders) (<https://www.amphia.nl/folders>)