

# Stoppen met roken

Uw arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige heeft met u gesproken over stoppen met roken. In deze folder hebben we de belangrijkste informatie met betrekking tot (het voorkomen van) bepaalde ziektebeelden nog eens op een rij gezet.

## Roken en reuma

Naast erfelijke factoren zijn ook omgevingsfactoren van belang bij het ontstaan van reumatoïde artritis. Roken is een belangrijke risicofactor bij het ontstaan van reumatoïde artritis en zorgt er ook voor dat sommige medicijnen minder effectief zijn. Bovendien zorgt roken in het hele lichaam voor een verhoogde staat van ontsteking. Een ontstekingsziekte als reumatoïde artritis wordt door roken beïnvloed. Zelfs door matig roken wordt het risico op reumatoïde artritis verdubbeld. Voor mensen met reuma is stoppen met roken dan ook erg belangrijk.

## Andere aandoeningen

Roken verhoogt ook het risico allerlei vormen van kanker (zoals longkanker, leukemie, nier-, blaas-, maag- en alveesklierkanker. Vrouwen hebben daarnaast ook risico op baarmoederhalskanker.

Bij mannen is de kans op impotentie bijna tweemaal zo groot bij rokers, dan bij niet-rokers.

## Stoppen met roken

Stoppen met roken heeft altijd zin. Na het stoppen met roken neemt het risico op hart- en vaatziekten snel af en op langere termijn ook het risico op COPD en reuma. Een jaar na het stoppen met roken is de kans op een hartinfarct en angina pectoris al de helft kleiner. Stoppen met roken is moeilijk. Roken is zeer verslavend. Heeft u hier hulp bij nodig? Vraag uw huisarts of POH om advies of om u door te verwijzen. Mensen die onder begeleiding stoppen hebben zeven keer meer kans op slagen.

Kijk ook op

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)  
[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl) [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)



## Roken en hart- en vaatziekten

Roken verhoogt het risico op hart- en vaatziekten (zoals het risico op een [hartinfarct](#), [hartfalen](#), [een beroerte](#) of [etalagebenen](#))

Hoe meer u rookt en hoe langer u rookt, des te hoger het risico.. Ook mensen die meeroken hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

*Van alle rokers overlijdt uiteindelijk 1 op de 2 aan de gevolgen van roken!*

**Stoppen met roken zorgt ervoor dat het risico op hart- en vaatziekten afneemt!**



## Roken en COPD

Bij COPD zijn de longen chronisch ontstoken. Chronisch betekent dat het blijvend is. Heel vaak is roken de oorzaak van COPD. De meeste mensen krijgen pas na hun veertigste COPD. Roken of meeroken beschadigt de longen ernstig. Daardoor kunnen longziekten zich gemakkelijker ontwikkelen

Mensen die al een tijd gestopt zijn met roken, hebben nog steeds een verhoogd risico op COPD. Dit geldt ook voor mensen die jaren hebben meegerookt. Rookt u en heeft u COPD? Probeer zo snel mogelijk te stoppen met roken. Roken maakt de klachten alleen maar erger. Het versnelt het verloop van de ziekte.

## Roken en diabetes

Rokers hebben een bijna dubbele kans om diabetes te krijgen. Dat komt omdat je door roken eerder een te hoge bloedsuiker hebt.

Bij mensen die roken reageert het lichaam niet meer goed op insuline, een hormoon dat de bloedsuiker in evenwicht houdt. De cellen worden er ongevoeliger voor. Als insuline niet meer goed kan werken, wordt de bloedsuiker te hoog. Dat is vaak een opstapje naar diabetes.

Mensen die roken denken vaak dat ze daardoor slanker blijven. Hun gewicht is inderdaad gemiddeld iets lager dan bij niet-rokers. Toch is er ongemerkt wat aan de hand: roken zorgt ervoor dat vet in het lichaam anders wordt opgeslagen. Het vet verzamelt zich bij rokers vooral rond de organen in de buik, zoals de lever. Buikvet is het gevaarlijkste soort lichaamsvet en het vergroot de kans op diabetes.