

Rygning, alkohol og hjertesvigt

Rygning og hjertesvigt

Rygning er på alle måder skadeligt for helbredet og ødelægger både hjerte, kredsløb og lunger – og øger risikoen for kræft. Faktisk lever en storryger i gennemsnit 8-10 år kortere end en person, der ikke ryger.

Lever du med hjertesvigt, er rygning særligt skadeligt. Røgen fortrænger en del af ilten fra blodet, så det i forvejen svækkede hjerte skal arbejde endnu hårdere end normalt for at forsyne kroppen med den nødvendige ilt. Den ekstra belastning slider på hjertet og forværrer de skadelige effekter af hjertesvigtet.

E-cigaretter

E-cigaretter er i løbet af de seneste år blevet populære. Men de kan ikke anbefales som erstatning for almindelig tobaksrygning. Det skyldes til dels, at undersøgelser har påvist skadelige og kræftfremkaldende stoffer i e-dampe, og man ikke kender konsekvenserne af at bruge dem på langt sigt. Derudover er det usikkert, hvor meget nikotinen i e-cigaretterne skader kredsløbet. Derfor er et fuldstændigt rygestop den eneste anbefalelsesværdige løsning.

Det er aldrig for sent at stoppe

Den gode nyhed er, at der er store helbredsmæssige gevinster ved at holde op med at ryge. Selv en person, der har røget gennem det meste af livet, vil opleve at få det bedre og kunne mere kort tid efter rygestoppet.

Allerede efter tre dage uden tobak forbedres vejrtrækningen og kroppens evne til at optage ilt. Og har du hjertesvigt, reduceres risikoen for at dø med cirka 20 % efter tre år.

Alkohol og hjertesvigt

Der eksisterer en udbredt opfattelse af, at alkohol er gavnligt for kredsløbet. Det er en sandhed med modifikationer.

Undersøgelser peger i retning af, at et meget lille alkoholforbrug på omkring en halv genstand om dagen kan have en vis positiv effekt. Men alkohol har også en lang række skadelige virkninger på kroppen og sættes i forbindelse med mange forskellige sygdomme. Blandt andet har det vist sig, at selv et lille alkoholforbrug øger risikoen for at udvikle kræft. Derfor kan det ikke anbefales at drikke alkohol for helbredets skyld.

De officielle råd om alkohol

Har du alkoholrelateret hjertesvigt, bør du holde dig helt fra alkohol. For andre, som ikke lider af alkoholrelaterede sygdomme, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at mænd ikke drikker mere end 14 genstande om ugen og kvinder højst 7. Du bør heller ikke drikke mere end 5 genstande på én gang.

Ældre mennesker bør være særligt forsigtige med alkohol, da kroppen bliver dårligere til at nedbryde alkohol med alderen, og de skadelige virkninger derfor forstærkes.

Kost og hjertesvigt

Hvilken træning er bedst ved hjertesvigt?

Kost og motion med hjertesvigt

Træningsøvelser

Motion med hjertesvigt

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/rygning-alkohol-og-hjertesvigt>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/rygning-alkohol-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/hvilken-traening-er-bedst-ved-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/det-vi-goer/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/traeningsoevelser>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/kost-og-hjertesvigt/kost-og-motion-med-hjertesvigt/motion-med-hjertesvigt>