

# 4. Rygnings korttidskonsekvenser

## Hvad gør rygning ved kroppen nu og her?

Nogle tror, at rygning først vil få konsekvenser langt ude i fremtiden. Men allerede kort tid efter, man er begyndt at ryge, vil kroppen reagere. Børn og unge er optagede af korttidskonsekvenser, fordi det er lettere at forholde sig til, hvad der sker med kroppen nu, end hvad der sker om mange år.

### Nedsat lugte- og smagssans

Der er stor forskel på, hvordan maden smager for en ryger og en ikke-ryger, og der er stor forskel på, hvor kraftigt de oplever lugte. Jo mere man ryger, desto dårligere bliver ens lugte- og smagssanser. De ætsende og irriterende stoffer i røgen bedøver nemlig nerverne i lugte- og smagssanserne.

### Dårligere kondition

Når man ryger, får man dårligere kondition. Det er fordi kulilte binder sig til kroppens røde blodlegemer, så de ikke kan transportere ligeså meget ilt rundt i kroppen som normalt. Når kroppen mangler ilt, bliver ens fysiske præstationer dårligere, fordi man hurtigere bliver forpustet. Rygning gør konditionen dårligere, uanset hvor meget motion man dyrker, og hvor sundt man i øvrigt lever.

### Urene lunger

Rygning skader lungevævet lige fra den første cigaret. Hvis lungevævet er skadet, og der er dannet bindevæv, kan kroppen ikke gendanne lungevævet. Skaderne kan i så fald ikke rettes op ved et rygestop.

### Kedelig hud

Når man ryger, påvirker det huden direkte. Den bliver grå og kedelig. Det er fordi nikotinen får de små blodkar til at trække sig sammen, så der kommer mindre blod, ilt og næring ud til hudens yderste lag. De naturlige aldringsprocesser går også hurtigere, og man udvikler rynker tidligere end ellers. Dels fordi røgen gør huden tør og irriteret. Dels fordi røgens stoffer nedsætter dannelsen af kollagen, som gør huden elastisk og stærk.

### Dårligere mundhygiejne

Når man ryger, bliver der dannet flere bakterier i munden, som kan give huller i tænderne, tandkødsbetændelse og misfarvninger. En ryger får altså dårligere mundhygiejne, gulere tænder og en øget risiko for parodontose, tandsten og tandkødsbetændelse.

### Dårligere potens og frugtbarhed

Mandlige rygere har en dårligere potens. Mængden af blod i penis skal nemlig øges mindst 20 gange for at give rejsning, og det kan være svært, når man som ryger har et dårligt blodomløb. Rygere øger risikoen for impotens med op mod 50 procent. Kvindelige rygere har sværere ved at blive gravide og få børn.

### **Dårligere immunsystem**

Stofferne fra tobaksrøgen belaster immunsystemet. Rygeren kan ikke så godt modstå infektioner og angreb fra bakterier og virus, fordi kroppens immunsystem er travlt beskæftiget med at bekæmpe tobaksrøgens stoffer. Rygere er derfor oftere syge end ikke-rygere og bliver i højere grad ramt af eksempelvis forkølelse, influenza og halsbetændelse. Sår og skader heler også langsommere hos en, der ryger.

