

Blog: 'Gezond in uw kot'

Rookstop

Editie: Mei 2020



Roken kan zeer grote gezondheidsschade veroorzaken. Meer dan de helft van de rokers sterft vroegtijdig aan een ziekte die wordt veroorzaakt door het roken. Ook op cardiologisch vlak verhoogt het aanzienlijk de kans op het krijgen van hart en vaataandoeningen. Het is tevens aangetoond dat rokers een grotere kans hebben op een ernstige vorm van COVID-19. Het is dus zeer belangrijk om zo snel mogelijk af te bouwen en zelfs volledig te stoppen.

De boodschap van de Stichting tegen Kanker:

In deze verontrustende tijden zijn mensen op zoek naar wat ze kunnen doen om zichzelf en anderen te beschermen. Voor rokers is stoppen met roken tijdens deze uitbraak een van de beste dingen die ze nu kunnen doen naast het rigoureuze opvolgen van alle voorzorgsmaatregelen.

Een onderzoek gepubliceerd in de *New England Journal of Medicine* ([Wei-jie Guan, Ph.D., et col. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. NEJM](#)) toonde aan dat er een verband is tussen roken en de ontwikkeling van een ernstige vorm van Covid-19. We kunnen niet stellen dat rokers sneller besmet raken met het coronavirus, maar *als* ze besmet raken is de kans op een ernstige vorm wel groter. Deze studie bewijst dat rokers een groter risico lopen om een vorm van COVID-19 te ontwikkelen die kunstmatige beademing of reanimatie vereist.

Waarom hebben rokers een grotere kans op een ernstige vorm van COVID-19?

Het is al lang bekend dat roken de trilhaartjes in de luchtwegen beschadigt. De beweging van die trilhaartjes is nodig om stof, bacteriën, virussen en slijm uit de luchtwegen te verwijderen. Wanneer de trilhaartjes beschadigd worden (en dat gebeurt vooral door roken) valt dit belangrijk beschermingsmechanisme stil. Maar er is goed nieuws! Zelfs al na een paar dagen van rookstop begint dit beschermingsmechanisme zich te herstellen. Zo kun je beter herstellen van een infectie. Dit is een sterk argument om te stoppen met roken.

Stoppen met roken voor jezelf, voor je naasten, en voor de zorgverleners

Suzanne Gabriels, expert tabakspreventie bij Stichting tegen Kanker: "Meer dan ooit raden we rokers aan om te stoppen met roken zodat hun lichaam optimaal bestand is tegen infecties. Deze gezondheids crisis is een goede motivatie om te stoppen met roken, voor jezelf en voor anderen."

- **Voor je naasten**

Zit je als roker in quarantaine en mag je niet buitenkomen, dan grijp je uit verveling misschien nog meer naar de sigaret. Weet echter dat ook passief roken de risico's van het coronavirus waarschijnlijk verhoogt, naast de andere schade die passief roken sowieso al veroorzaakt.

- **Voor de zorgverleners**

Dokters, verplegers en andere zorgverleners doen er alles aan om iedereen zo veilig en gezond mogelijk door deze crisis te halen. Stoppen met roken helpt bij de verbetering van hart- en longaandoeningen, wondgenezing en vele andere gezondheidsaandoeningen die allemaal tegelijk met COVID-19 blijven voortduren.

Tabakstop zet zijn diensten voort.

In deze « lock-down »- periode zijn veel diensten genoodzaakt om hun deuren te sluiten en de klantendienst naar een later tijdstip te verplaatsen. Dat geldt niet voor Tabakstop. Onze dienst voor hulp bij het stoppen met roken blijft op volle toeren draaien.

Met Tabakstop is er geen risico op overdracht van het virus, want we werken online (www.tabakstop.be) en via de telefoon (0800 111 00). Zelfs als je je niet klaar voelt om te stoppen, zijn onze tabakologen klaar om op al je vragen rond roken en rookstop te antwoorden.

Stichting tegen Kanker roept de overheid op om in het kader van de preventierichtlijnen omtrent Covid-19 rookstop mee op te nemen in de aanbevelingen.

Handen wassen, afstand houden, bijeenkomsten annuleren ... zijn zeer belangrijk om de verspreiding van het coronavirus in te dijken. Voor rokers hoort in dit lijstje van preventietips ook de oproep om te stoppen met roken. Gebruik bij een rookstop alle mogelijke hulp. Laat je begeleiden door een tabakoloog en verzacht ontwenningssverschijnselen door het gebruik van nicotinevervangers.

De tabakoloog van het Revalidatie- en Gezondheidscentrum (ReGo) staat eveneens klaar om jullie te begeleiden in het stoppen met roken tijdens de participatie aan het revalidatieprogramma. Je kan hem bereiken op het nummer 011 33 77 15 of je kan mailen naar frank.vandereyt@jessazh.be.