

Die Lunge und das Rauchen

An einem Tag atmen wir 14'000 Liter Luft durch unsere Lungen ein und aus. Trotz der vielen potentiell gefährlichen Substanzen, die sich in dieser Luftmenge befinden, gelingt es der Lunge dank ausgeklügelter Schutzmechanismen ihre Funktion zu erfüllen.

Im Zigarettenrauch finden sich rund 3'000 verschiedene Schadstoffe. Viele lösen eine chronische Reizung der Atemwege aus. Dies führt beim Raucher zum morgendlichen Husten und dann langsam schleichend zu Kurzatmigkeit. Die Lungenliga betreut durch ihre MitarbeiterInnen rund 200 Patienten, die rund um die Uhr auf eine Sauerstoffzufuhr angewiesen sind. Im Zigarettenrauch finden sich aber auch viele Substanzen, die eindeutig krebs-erregend sind. Im Kantonsspital Graubünden wird wöchentlich bei zwei Patienten neu ein bösartiger Lungentumor diagnostiziert. Meist handelt es sich bereits um ein fortgeschrittenes Leiden. 85% dieser Patienten sind Raucher oder haben früher geraucht.

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass auch das Passivrauchen schädlich ist. Hält man sich beispielsweise eine Stunde in einer Bar auf, in der viel geraucht wird, so entspricht das dem aktiven Rauchen einer Zigarette. Das BAG informiert auf seiner Homepage regelmässig über die neuesten Erkenntnisse. Es wird darauf hingewiesen, dass vor allem klei-

ne Kinder wegen des Passivrauchens häufiger Infekte der oberen und unteren Luftwege aufweisen. Bei Schwangerschaften von Raucherinnen kommt es gehäuft zu einem niedrigen Geburtsgewicht des Kindes oder zu einer Frühgeburt.

Seit Mai 2007 besteht am Kantonsspital Graubünden in enger Zusammenarbeit mit der Lungenliga eine Raucherberatungsstelle. Neben der individuellen Betreuung von Patienten erfolgt

auf Wunsch eine Beratung ganzer Firmen. Das Kantonsspital Graubünden und die Lungenliga setzten sich zusammen mit der Bündner Regierung und der Mehrheit des Grossen Rates für rauchfreie öffentliche Lokale in Graubünden ein.

Dr. med. Max Kuhn
Leitender Arzt Pneumologie
Kantonsspital Graubünden



Mehr Lebensqualität durch Rauchstopp.

Ein Rauchstopp lohnt sich!

20 Minuten:

- Blutdruck und Herzfrequenzen normalisiert
- Körpertemperatur
- Hände und Füsse steigt

8 Stunden:

- Sauerstoffgehalt im Blut normal

24 Stunden:

- Herzinfarkttrisiko sinkt

48 Stunden:

- Geschmacks- und Geruchssinn verbessert

3 Monate:

- Kreislauf verbessert
- Lungenfunktion erhöht

6 Monate:

- Husten verringert
- Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert

9 Monate:

- Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe

5 Jahre:

- Risiko eines Hirnschlages wie bei einem Nichtraucher
- Risiko von Lungenkrebs halbiert

10 Jahre:

- Risiko eines Magengeschwürs verringert

15 Jahre:

- Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher

Bei uns sind Sie in besten Händen

Rauchfreie Lebensqualität

Starten Sie mit unserem Rauchstopp-Training erfolgreich in ein rauchfreies Leben



Kantonsspital Graubünden
Pneumologie
Loëstrasse 170
7000 Chur

Tel. +41 (0)81 256 70 66
Fax +41 (0)81 256 67 84
www.ksg.ch

Lungenliga Graubünden
Gürtelstrasse 83
7000 Chur

Tel. +41 (0)81 354 91 00
Fax +41 (0)81 354 91 09
www.lungenliga.ch

LUNGENLIGA GRAUBÜNDEN
LEGA POLMONARE GRIGIONESE
LIA PULMUNARE GRISCHUNA

Kantonsspital
Graubünden