

G'n as of maar's nie, hou op rook!

Dis die slim ding om te doen

• Heilbron Kliniek

Rook is nadelig vir jou gesondheid
Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie sal rook teen 2030 die vernaamste oorsaak van sterftes in die wêreld wees. In lande soos die Verenigde State, die Verenigde Koninkryk en Kanada veroorsaak rook reeds die dood van meer as heroïen, kokaïen, alkohol, Vigs, brande, moorde, selfmoorde en padongelukke gekombineerd! Tabakverwante siektes veroorsaak jaarliks die dood van 25 000 mense in Suid-Afrika.

Hoekom is rook so gevaarlik?

Sommige van die siektes wat deur rook veroorsaak kan word: Hartaanvalle, Beroertes, Bloedvatsiektes, Emfiseem, Kroniese bronchitis, Maagsere, Impotensie.

Kanker van die longe, keel, stembande, mond, tong, slukderm, blaas, pankreas, niere, maag en serviks.

En in vroue: Vroeë menopouse en osteoporose. Boonop is die babas van moeders wat rook meer geneig om ondergewig te wees by geboorte, stilgebore te word, of voor hulle eerste verjaarsdag te sterf.

Wat jy behoort te weet oor tweedehandse rook:

- In Suid-Afrika word ons blootgestel aan tweedehandse rook by die huis, terwyl dit beperk word op skool, in openbare plekke, op openbare vervoer, in restaurante en by die werk.

- Tweedehandse rook is die rook wat rokers uitblaas. Dit word soms omgewingstabakrook genoem.

- Sigaret-, sigaar- en pyprook kan ernstige gesondheidsprobleme veroorsaak en nie net vir rokers nie.

- Omtrent 15% van die rook van 'n sigaret word deur die roker ingesam. Die res word in die lug opgeneem.

- Wanneer 'n nie-roker tweedehandse rook inasem, word dit passiewe rook genoem.

TABAK EN TWEDEHANDSE ROK BEVAT 4500 CHEMIKALIEË.

Chemiese toetse op tabakrook het bevind dat "systroom" rook meer teer en ander kankervormende chemikalieë bevat as "hoofstroom" rook.

Sommige gifstowwe in tabak

Verfverwyderaar - Asetoon, Aansteker-vloeistof - Butaan, Vuurpylbrandstof - Metaanol, Toiletreiniger - Ammoniak, Mottegif - Naftaleen, Miergif - Arseen, Ontsmetmiddel - Fenol, Uitlaatgasse - Koolstofmonoksied.

Die direkte uitwerking van tweedehandse rook op gesondheid sluit onder andere in:

- Oogirritasie, Hoofpyn, Nasale ongemak en nies, Hoes en seerkeel, Naarheid en lighoofdigheid, Verhoogde hartklop en bloeddruk.

- 'n Nie-roker wat vir 8 ure in 'n rokgevuulde vertrek werk, sal dieselfde hoeveelheid kankervormende chemikalieë inasem asof hy of sy 36 sigarette gerook het.

Tweedehandse rook is veral skadelik vir kinders.

Kinders wat tweedehandse rook inasem is meer geneig om aan die volgende kwale te lei: verkoues, allergieë, middeloor- en oorkanaalinfeksies wat die mees algemene oorsaak van doofheid in kinders is. Blootstelling aan tweedehandse rook en rook gedurende swangerskap word albei verbind met miskrame, lae geboortegewig en doodgebore babas. Daar is ook bewys dat nageboortelike blootstelling van babas aan tweedehandse rook bydra tot die risiko van skielike babasterftes.

Langtermyn blootstelling aan tweedehandse rook:

- Verminder die nie-roker se vermoë om asem te haal en suurstof te gebruik.

- Veroorsaak hartsiektes en longkanker in nie-rokers. Hou ook verband met servikale-, bors-, maag- en nierkanker.

Só baat jy as jy ophou rook

As jy 'n tipiese 20-sigarette-per-dag roker is en jy hou op om te rook, sal jou liggaam waarskynlik as volg reageer:

- Binne 2 uur na jou laaste sigaret is daar



nie meer nikotien in jou bloedstelsel nie. Dit kan tot twee dae neem vir jou liggaam om van die nikotien neweprodukte ontslae te raak.

- Jou hartklop verminder binne 6 ure en jou bloeddruk verlaag effens. Dit kan van 3 tot 30 dae neem voor jou bloeddruk na normaal terugkeer.

- Jou liggaam raak tussen 12 en 24 uur ontslae van koolstofmonoksied en longdoeltreffendheid verbeter.

- Jy sal minder kort van asem wees tydens fisiese inspanning en jou uithouvermoë sal verbeter.

- Binne 'n paar dae sal jy varser voel en ruik. Jou smaak- en reuksintuie sal verskerp. Jy sal straks 'n oorwinningsgevoel ervaar omdat jy iets bereik het wat onmoontlik geblyk het.

- Binne 'n paar dae sal opgegaarde slym in die longe losraak en in die volgende paar weke uitgehoes word.

- Sweephare - die liggaam se natuurlike reinigingstelsel - begin herstel.

- Dit kan tot 3 maande neem voor die sweephare ten volle herstel het om die longkanale effektief skoon te vee.

- Binne 3 weke funksioneer die longe meer effektief. Oefening word makliker.

- Binne 2 maande verbeter bloedtoevoer na die ledemate.

- Energievlakke verhoog en jy sal 'n gevoel van trots en behaaglikheid ervaar.

- Na 3 maande sal die longe se reinigingsmeganisme weer normaal funksioneer. In mans, is die sperm weer normaal en die spermteeling sal toeneem.

- Jou tande sal witter wees.

- Met verloop van tyd sal bloedkomponente en selle in die voering van die longe na normaal terugkeer. Dit mag lank neem.

- Na 12 maande is die risiko van koronêre hartsiektes minder as die helfte as dié van rokers.

- Binne 5 jaar word die risiko van longkanker met die helfte verminder.

- Na 15 jaar is die risiko van koronêre hartsiektes amper dieselfde as die van nie-rokers.

NIKOTIENPLAASVERVANGERS - HOE WERK DIT?

Miljoene mense wêreldwyd het reeds nikotienplaasvervangers gebruik om op te hou rook. Die belangrikste ding om te onthou wanneer jy wil ophou rook is dat jy verslaaf is aan nikotien, nie aan sigarette nie. Nikotien het die houvas, maar die mees skadelike gevolge van rook is die groot verskeidenheid gifstowwe en ander bestanddele in sigarette: koolstofmonoksied, teer en skadelike karsinogene wat allerlei kankers, hart- en long-siektes en verskeie ander ernstige mediese probleme veroorsaak.

Nikotienplaasvervangers verminder dadelik hierdie skadelike bestanddele, maar bevredig terselfdertyd die meeste van jou drange deur gekontroleerde hoeveelhede nikotien te verskaf totdat jy reg is om op te hou. Vanselfsprekend sal jy minder wilskrag nodig hê met nikotienplaasvervangers as daarsonder.

Dit is moeilik om op te hou rook, maar as jy regtig vasberade is, kan nikotienplaasvervangers jou help.

Bron: Cansa

SIMPTOOM	OORSAAK	Só MAAK MENS
Drang om te rook	Jou liggaam is gewoon aan gereelde dosisse nikotien	Die sterk drang om te rook duur gewoonlik vir 1-5 minute voordat dit vervaag. Hou jouself besig tydens hierdie periode
Lighoofdigheid/konsentrasieverlies	Moontlik as gevolg van 'n nikotientekort	Raak rustig. Moenie jouself te hard dryf vir die volgende paar dae nie. Doen gereeld oefening. Eet genoeg
Hoes	Jou longe is besig om van die teer en oortollige slym ontslae te raak	Drink warm water. Die gehoos sal spoedig vanself ophou
Spanning/liggeraaktheid	Lae bloednikotien-vlakke	Gaan stap, ontspan in 'n warm bad en probeer ontspanningstechnieke
Depressie	Moontlik as gevolg van 'n nikotientekort	Ligte oefening kan jou gemoedstoestand verbeter. Neem een stap op 'n slag
Hongerte	Jou metabolisme is besig om na normaal terug te keer	Eet lae-kalorie peuselhappies. Probeer om 6 klein maaltye per dag te eet. Drink baie water
Slaaploosheid		Ontspan in 'n loutewarm bad. Drink 'n glas warm melk en lees 'n rukkie voor jy gaan slaap

Tannie Johanna vier 99ste verjaarsdag

Tannie Johanna Botha, 'n inwoner van Huis Bron-van-Heil het op Woensdag, 9 Mei 2018 haar 99ste verjaarsdag gevier met pragtige blomme, heerlike eetgoed en geliefdes. Sy en haar man Hansie, wat oorlede is in 2001 was kinderloos. Hul mooi, liefdevolle geaardhede het gesorg vir talle ander kinders waarmee

hulle met groot liefde, bystand en vreugde omgesien het. Beide sy en haar man is en was jare lange inwoners van Heilbron. Gelukwensings en besoek van ver as Polokwane en Pretoria het deel gevorm van hierdie spesiale verjaarsdag. "Ouderdom is 'n sierlike kroon; dit word bereik deur die wat reg lewe."



Bokkepootjies

BESTANDELE:

- 3-4 eierwitte
- 125ml koekmeelblom
- 200g wit sjokolade
- 375ml suiker
- 50ml neute, fyngekap
- sjokolade-vermicelli

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 160°C. Smeer bakplate liggies met margarien en bestuif dit met 'n bietjie meel.
2. Klits die eierwitte tot taamlik stywe punte vorm. Klits 200g suiker geleidelik by.
3. Meng die meel, neute en oorblywende suiker en vou dit liggies by die eierwitmengsel in.
4. Spuit die mengsel met behulp van 'n versiersak en ronde buispunt 'n entjie uitmekaar in lengtes van 6cm op die bakplate.
5. Bak die koekies vir 12-15 minute tot droog. Laat hulle effens op die bakplate afkoel en verwyder hulle dan versigtig.
6. Smelt die helfte van die wit sjokolade oor warm water. Plak die koekies twee-twee daarmee op mekaar vas.
7. Smelt die res van die wit sjokolade. Doop die punte van die koekies daarin en druk dit dadelik in die sjokolade-vermicelli.
8. Plaas die koekies op 'n draadrak sodat die sjokolade kan stol.

