

HEILBRON Kliniek - Rookbrye dag 31 Mei

Jy ly al skoon aan vervolgingswaan, want op straat gluur wildvreemde jou vyandig aan. In vliegtuie, op busse, treine, by die werk, in restaurante en kroë moet jy jou lus onderdruk of uitsluit buitentoe. Selfs jou vriende wys jou die deur.

Nee wat, rook is lankal nie meer koel of gesofistikeerd nie. Jy en almal weet al jare van die gevare van kanker, hartaanvalle en beroertes. En jou nikotiedampe kan die mense om jou ook siek maak. G'n wonder 'n sosiale stigma kleef aan rook nie!

In Suid-Afrika, soos in baie ander lande, rook ál minder mense. "Net 22 persent van die bevolking bo 15-jarige ouderdom rook," sê Peter Ucko, hoof van die Suid-Afrikaanse Nasionale Raak teen Rook (NRTR). In 1990 was die syfer 37 persent.

Wetgewing wat rook in die openbaar verbied, 'n verbod op sigaret- en tabakreklame, die hoë koste van sigarette en slegte opvattinge oor rokers dra alles daartoe by. Maar steeds smag jy daarna om jou longe vol rook te trek. Jy het al probeer, maar kan net nie ophou nie.

Dit is nooit te laat om weer te probeer nie; 31 Mei is die Wêreldgesondheidsorganisasie se rookvrye dag wanneer almal gevra word om vir 24 uur alle nikotien taboe te verklaar.

Komaan, dit is dalk net die begin van die einde vir jou!

En kyk net hoe vinnig jou liggaam kan herstel nadat jy jou laaste sigaret doodgedruk het.

SO GOU HERSTEL JY

- Na 20 minute - Jou hart klop stadiger.
- Na twee uur - Daar is nie meer nikotien in jou bloed nie. Dit kan twee dae duur voor jou lyf vry is van al die nuwe produkte van nikotien.
- Na 12 uur - Die koolstofmonoksiedvlakke in jou bloed daal na normaal en jou longe begin beter werk.

- Na 'n paar dae - Jou smaakknoppies en jou reuksin is meer normaal.

- Na twee weke tot drie maande - Jou risiko vir 'n hartaanval begin afneem en bloedvloei na jou ledemate verbeter.

- Na een tot 9 maande - Jou rokersshoes verdwyn, jy is minder kortasem en oefen makliker.

- Na 'n jaar - Die risiko vir 'n hartaanval is die helfte minder as toe jy gerook het.

- Na vyf jaar - Die risiko vir 'n beroerte is nou dieselfde as die van 'n nie-roker.

- Na tien jaar - Die risiko vir longkanker is nou dieselfde as dié van 'n nie-roker. Jou risiko vir kanker van die mond, keel, slukderm, blaas, niere en pankreas neem af.

SUID-AFRIKANERS EN ROOK

Suid-Afrikaanse rokers is uitgevra oor hul rookgewoontes. So het hulle geantwoord:

Hoeveel sigarette rook jy per dag?

- Twee - 6,5 persent
- Minder as 10 - 27,32 persent
- 11 tot 20 - 42,27 persent
- 21 tot 30 - 16,53 persent
- Meer as 30 - 6,61 persent
- Ek is 'n kettingroker - 0,77 persent

Hoe oud was jy toe jy die eerste keer 'n sigaret gerook het?

- 15 of jonger - 33,25 persent
- 16 to 19 jaar - 45,53 persent
- 20 tot 24 jaar - 16,65 persent
- 25 tot 29 jaar - 2,97 persent
- 30 jaar of ouer - 1,6 persent

Hoekom is rookwette daar?

- 60,01 persent - Om nie-rokers teen tweedehandse rook te beskerm.
- 30,85 persent - Aanmoediging om op te hou rook.
- 9,14 persent - Om rokers te onderdruk en te vervreem.
- Bron - Petro-Anne Vlok / Huisgenoot

• Heilbron Kliniek

HOW CAN I HELP A FRIEND?



WHEN ROXY'S FRIEND SIPHO HAS A SEIZURE, SHE KNOWS THAT SHE MUST:

- 1 time how long the seizure lasts
- 2 cushion his head and protect his body from further injury
- 3 loosen any tight clothing and remove his glasses
- 4 turn Siphoo onto his side into the recovery position
- 5 stay with him and reassure him until he has fully recovered
- 6 call an ambulance if Siphoo's seizure lasts longer than 6 minutes

BUT ROXY KNOWS THAT SHE SHOULD:

- NEVER put anything between his teeth or burn anything in front of his nose
- NEVER move Siphoo or pick him up unless he is in direct danger
- NEVER give him anything to eat or drink or give him any extra medication

WESTERN CAPE - SOUTH CAPE KANOO - MPUMALANGA & LIMPOPO
KZN MIDLANDS - GAUTENG - FREE STATE - NORTH WEST

www.epilepsy.org.za | 0860 374537
info@epilepsy.org.za | EPILEPSY

Heilbron • Edenville • Frankfort

Hugo Groenewald
082 569 7205

Kontak hom gerus vir enige Lewendehawe bemaking, Uit-die-hand-transaksies of veiling navrae!

www.vleissentraal.co.za

JJ Hadebestraat 97,
Frankfort, 9830
Sel: 082 569 7205
Kantoor: 058 813 1067

Indien u enige nuus vir die koerant het, skakel of stuur 'n e-pos vir Jolandri by 079 846 1075 of 058 852 3033. E-pos: heraldnuus@heilbron.co.za

Spertyd vir Vrydae se koerant is Woensdag om 10:00.

Erika gediagnoseer met kanker

Oud Heilbronner, Erika Henning, is onlangs met Leukemia gediagnoseer. Erika, dogter van Willie van der Merwe in Heilbron, is woonagtig in Port Elizabeth. Sy is ongeveer 'n week gelede met die bloedkanker gediagnoseer. Erika is vroeër deur 'n baie giftige wolsakspinnepop gebly en daarvoor behandel, dit het gelei tot die diagnose van kanker. Fondse en hulp word benodig om die pad vir Erika vorentoe finansiële makliker te probeer maak. Daar is 'n trust gestig waarin fondse vir Erika inbetaal kan word.



Is jy JAG gereed?

Kepse, hemde en meer NOU beskikbaar

Herald Office National

058 852 3033 | 44 Els Street, Heilbron, 9650
herald@heilbron.co.za | marketing@heilbron.co.za

Help ons om Erika Henning Leukemia Hulpfonds R20 loofjy Kontak

Eloise 061 461 1739

Wen 1 van 3 pryse geborg deur Familie Fotosessie - Carla Patterson Haar kleur & sny - Hair Beyond Gel of akriel naels - Dezi

Trustrekening vir die Erika Henning LEUKEMIA Hulpfonds bestuur deur JUANITA BURGER Prokureurs

Bank Besonderhede JUANITA BURGER PROKUREURS ABSA TAKKODE 632005 REK NO. 4059019943 VERWYSING *BAIE BELANGRIK* MAT2783 of ERIKA HENNING

By voorbaat dankie vir elke se onbetaalde bydrae