

Rökning

Rökning mångdubblar risken för att få stroke. Det beror på att rökningen påskyndar förkalkningen i våra kärl. Detta gäller all tobaksrökning. Även passiv rökning är en riskfaktor för stroke, men inte i samma omfattning som när man själv är rökare.

Kom ihåg att det aldrig är för sent att sluta röka!

Rökning är den enda riskfaktorn du kan påverka direkt. Så fort du slutat minskar risken för att insjukna i stroke successivt. Ett totalt rökstopp minskar risken för stroke redan inom ett till två år, och efter tio år finns ingen kvarstående ökad risk jämfört med icke-rökare. Snus ökar inte risken för stroke, men för den som får stroke och är snusare ökar risken att dö kraftigt.