

Första blosset och du kan vara **FAST**



Information om rökning publicerad av VISIR

VISIR
VI SOM INTE RÖKER

Första blosset och du kan vara fast

Man dör väl inte av att testa att röka en cigarett? Nej, men risken är stor att du snabbt blir beroende av nikotinet, och att det som skulle vara en engångsgrej därför blir en daglig vana där du bara måste ha den där cigarett. Faktum är att 2 av 3 som prövar att röka en cigarett blir beroende under någon period i livet. Så varför ta risken? Nervgiftet nikotin är ett av de allra mest beroendeframkallande ämnen som vi känner till. Det som gör nikotinet så beroendeframkallande är att nikotinet påverkar kroppens belöningssystem. Det frigör dopamin, som får oss att må bra. Förstunden gör cigarett därför att du kan känna dig gladare. Och vem vill inte det?

Men snart är det inte så att du röker för att cigarett gör dig gladare, utan för att du mår dåligt när du inte har rökt på ett tag.

Det som först kunde kännas som ett positivt sug efter nikotin har blivit ett måste, även om du inte längre egentligen vill. För att du inte ska få abstinensbesvär behövs ständig påfyllning av nikotin. För de flesta rökare handlar det om mellan ett halvt och ett paket cigaretter om dagen. Redan 30 minuter efter den senaste cigarett kan abstinensbesvären komma och bland annat yttra sig i huvudvärk, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, rastlöshet, ilska eller ångslan. Då är det så klart lockande att ta en till cigarett – trots att den egentligen gör dig ännu sjukare.

Rökningen påskyndar åldrandet

Det är inte så att rökningen riskerar att göra dig sjuk först när du är gammal, utan så att rökningen i sig påskyndar åldrandet. En studie av tvillingpar, där den ena tvillingen rökt i minst fem år mer än den andra, visade att rökarens ansikte åldrats betydligt snabbare. Bland annat i form av hängande hud på ögonlocken, påsar under ögonen, rynkor och tendenser till dubbelhaka. Även om syftet med att börja röka var att se äldre ut, var det kanske ändå inte på detta sätt?

Och det är förstås inte bara huden som tar stryk om du röker. Även kroppens inre organ påverkas, vilket leder till att rökare även i unga år riskerar att drabbas av sjukdomar som annars i princip enbart drabbar äldre. Den som röker ett paket om dagen löper fem gånger så stor risk att få hjärtinfarkt före 50 års ålder, jämfört med den som inte röker. Risken att drabbas av sjukdomar som KOL och matstrups-cancer är tio gånger så stor för en rökare. Och lungcancer drabbar i princip bara rökare – här är skillnaden mot en icke-rökare hela 15 gånger större risk. Och till icke-rökarna räknas då de som blivit sjuka för att de utsatts för *pas-siv rökning* i stor omfattning, till exempel genom att bo ihop med en rökare.

Hur är det att drabbas av KOL?

Vid varje bloss andas du in ett stort antal giftiga substanser, som till exempel vätecyanid, arsenik och ett 60-tal cancerframkallande ämnen. Med varje enskilt bloss bryter du därför ner krop-

pens försvar. Och eftersom dessa skadliga ämnen transporteras runt med blodet når de alla delar av kroppen. Rökning leder därför till så vitt skilda problem som tandlossning, åldersblindhet (*makuladegeneration*), typ 2-diabetes, benskörhet (*osteroporos*) och erektionsproblem, för män. Men allra hårdast drabbas lungorna, som rent krasst får ta emot all rök, innan gifterna sprids vidare runt i kroppen.

Tobaksröken angriper lungvävnaden, vilket kan leda till att *alveolerna*, väggar-na i lungblåsorna, bryts ner så att stora hålrum bildas i lungorna. Det försämrar syreupptagningen och lungkapaciteten. Skadade lungblåsor i kombination med inflammation i de små luftvägarna formar sjukdomsbilden vid *kroniskt obstruktiv lungsjukdom*, förkortat KOL. Enkelt uttryckt innebär KOL att växlingen mellan syre och koldioxid inte fungerar som den ska, och att du därför får svårt att få i dig tillräckligt med syre. KOL utvecklas långsamt, under flera år, och från början uppfattar man kanske därför inte symtomen som tecken på att man är sjuk. Försämrad kondition och att det numera känns jobbigt att gå uppför trappor kan man ju tro beror på annat. Vanliga tidiga symtom är pip i bröstet och hosta med segt slem. Därefter kommer andfåddhet och täta luftvägsinfektioner, och till sist avmagring, muskelsvaghet och benskörhet. Patienter med KOL beskriver det som att de tvingas att andas genom ett sugrör. Hela tiden. Andningssvårigheter, eller till och med en känsla av att kvävas, leder i många fall till ångest hos KOL-patienter. För att bromsa utvecklingen av KOL finns egentligen bara en effektiv metod: att sluta röka.

Rökning dödar

Vi läser och hör dagligen om krig, terrorism, pandemier och annat som drabbas människor i olika delar av världen.

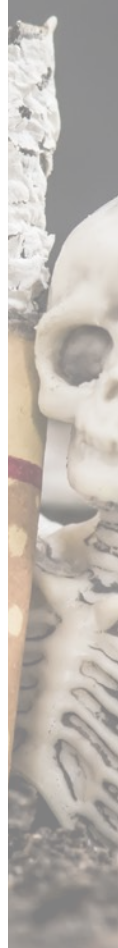
Men globalt sett är rökning den enskilt största riskfaktorn för ohälsa och förtida död. Varje år dör ca 8 miljoner människor på grund av rökning globalt.

Det motsvarar nästan hela Sveriges befolkning, varje år. I Sverige dör cirka 14 000 människor om året i sjukdomar orsakade av rökning. Av dessa dör nästan 4 000 personer i sviterna av lungcancer, nästan 3 000 personer på grund av KOL, och cirka 2 500 i hjärtinfarkt och stroke orsakad av rökning. Det som gör att också unga rökare kan drabbas av hjärtinfarkt är att kolmonoxiden i tobaksröken blockerar de röda blodkropparna och därmed minskar kroppens förmåga att ta upp syre, vilket gör det svårare för hjärtat att arbeta.

Om du börjar röka kommer du, statistiskt sett, förkorta ditt liv med tio år. Och under många av de år du ändå får leva, kommer rökningen ha gjort dig sjuk. Det är inte tio år som gammal och sjuk som du riskerar att förlora om du röker, utan tio år som ung och frisk som du riskerar att förkorta livet med.

Även din omgivning drabbas

Du kanske tänker att det står var och en fritt att förstöra sin egen hälsa, och att det därför är din ensak om du börjar röka. Men har du rätt att också förstöra hälsan hos människor som du älskar? Av all den



rök som bildas om du blossar på en cigarett, är det bara cirka en fjärdedel som du själv andas in. Den allra mesta röken andas in av andra, i form av så kallad *passiv rökning*. Den som lever ihop med en rökare, eller i andra sammanhang ofta utsätts för andras rökning, riskerar därför att drabbas av precis samma sjukdomar som rökare. Och allra hårdast drabbas barn som utsätts för passiv rökning.

"Att kyssa en rökare är som att slicka ett askfat", har sagts. Och vem vill göra det?

Passiv rökning dödar cirka 500 personer om året i Sverige. Att leva med en rökare ökar risken för att dö av hjärt- kärlsjukdom eller lungcancer med mellan 20 och 30 procent. Och det hjälper inte "att gå ut och röka", eftersom du bär med dig tobaksröken i hår, kläder och utandningsluft. Även om du inte tycker att ditt liv är värt mer än att du kan utsätta dig själv för riskerna med att röka, kanske du inte vill utsätta partner eller barn för din tobaksrök?

För mer information:

<http://www.visominteroker.se/>

Riksförbundet VISIR

Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B

116 28 Stockholm

Telefon: 08-591 282 11

E-post: visir@telia.com

www.visominteroker.se

Plusgiro: 60 94 07-2

ANMÄL DIG NU:

www.visominteroker.se/bli-medlem

- Medlem under 26 år kostnadsfritt
- Medlem 180 kr/år

VISIR är en ideell organisation – politiskt och religiöst obunden

VISIR
VI SOM INTE RÖKER

