

# Tobak och din hälsa

Så påverkas du, din omgivning och miljön



## Vinster med att sluta med tobak

Att sluta röka eller snusa är det bästa du kan göra för din hälsa! Du blir fri från beroendet, får bättre kondition och minskar risken för många sjukdomar. Genom att sluta med tobak minskar du miljöpåverkan och sparar dessutom pengar!

## Vad är tobak?

Tobak består av torkade blad från tobaksplantan, och innehåller nikotin. Exempel på tobaksprodukter är cigaretter, pipa, vattenpipa och snus. E-cigaretter är en produkt som blir allt vanligare och som ofta innehåller nikotin. Den som använder tobak har ökad risk för många sjukdomar. I tobaksrök finns över 7000 ämnen varav många är skadliga och ökar risken för cancer. Att använda mycket tobak kan också leda till sämre minne och inlärning.

## Nikotin

Nikotin finns i tobaksplantans blad. Det är ett giftigt ämne som du kan bli beroende av. Nikotin orsakar bland annat högre puls, ökat blodtryck och högre blodsocker, vilket påverkar hjärta och kärl. Nikotin gör så att blodkärlen drar ihop sig vilket försämrar effekten av mediciner vid till exempel högt blodtryck och kärlkramp.



### Visste du att..

Allt nikotin kommer från tobaksplantan.

## Tobak påverkar både människor och miljö

### Barnarbete på tobaksodlingen

På tobaksodlingarna runt om i världen arbetar miljontals barn och vuxna. Där utsätts de för farliga miljögifter och höga halter nikotin vilket innebär enorma hälsorisker. Nikotinet tas upp genom huden när tobaksbladen plockas och kan leda till nikotinförgiftning.

### Visste du att..

Ett barn som arbetar på tobaksodling kan få i sig nikotin motsvarande 50 cigaretter varje dag.

### Visste du att..

Skräp från tobaksprodukter utgör cirka 80 procent av nedskräpningen i våra svenska städer.



### Miljö- och klimatpåverkan

För att odla tobak skövlas stora mängder skog. Detta ökar risken för översvämningar och torka. Vid odlingen används bekämpningsmedel och konstgödsel som förgiftar grundvattnet. Det går åt 3,7 liter vatten för att producera en enda cigarett. Fimpar och snus innehåller plast, gifter och kemikalier som är skadligt för både djur och natur. Därför är det viktigt att fimpar och snusprillor slängs i soporna för brännbart avfall.

## Rökning

Det är aldrig försent att sluta röka. Kroppen börjar återhämta sig nästan omedelbart vid rökstopp och hälsovinster fortsätter resten av ditt liv.



### Rökning ökar risken för

- Hjärt- och kärlsjukdomar, exempelvis högt blodtryck, stroke och hjärtinfarkt
- Lungsjukdomar, exempelvis astma och KOL
- Cancer
- Diabetes typ 2
- Sänkt immunförsvar
- Ryggbesvär, reumatism och benskörhet
- Tandsjukdomar
- Alzheimers sjukdom
- Dålig sårhäkning
- Minskad möjlighet att få barn, både för kvinnor och män
- Fosterskador, låg födelsevikt och för tidig födsel

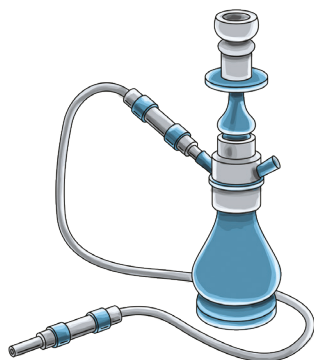
### Att tänka på..

Varken snus eller e-cigarett rekommenderas när du vill sluta röka.

Vid rökstopp kan du behöva justera dosen av läkemedel som används vid till exempel depression, ångest, schizofreni och sömnbesvär. Rådgör därför med din läkare innan du slutar röka.

## Vattenpipa

Det har blivit allt vanligare att röka vattenpipa i Sverige. Tobaken innehåller nikotin och röken är minst lika skadlig som cigarettök. För att få tobaken att brinna används kol, vilket innebär ytterligare en hälsorisk.



## Passiv rökning

All rök från tobaksprodukter är skadlig. Att andas in andras rök, så kallad passiv rökning, förvärrar astma och allergier och ökar risken för sjukdom i hjärta och lungor. Därför är det förbjudet att röka på restauranger, skolgårdar, utanför sjukhus och på många andra platser. Även små mängder rök kan ge allvarliga besvär hos personer med hjärt-kärlsjukdom. Barn är särskilt känsliga för passiv rökning. Även dina husdjur påverkas av röken.

## Tredjehandsrök

Rester av tobaksrök som sätter sig på kläder, möbler, tapeter och andra ytor kallas tredjehandsrök. Resterna av röken avger giftiga ämnen under lång tid. Dessa är skadliga för hälsan, särskilt för barn.



## Vad händer i kroppen vid rökstopp?

**Inom ett dygn** har blodtryck och puls gått ner till normal nivå. Du kan känna dig mindre trött.

**Efter två veckor** till tre månader har dina lungor blivit friskare och smak- och luktsinne förbättrats.

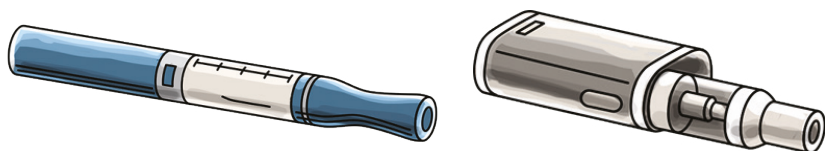
**Inom ett halvår** fungerar lungor och blodcirkulation bättre. Du kan märka av minskade besvär av hosta och slem.

**Ett år efter rökstoppet** har du bättre skydd mot förkylningar och andra sjukdomar.

**Efter fem år** har risken för cancer halverats. Risken för stroke eller hjärtinfarkt är nästan lika låg som om du aldrig hade rökt.

## E-cigarett

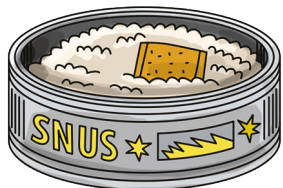
E-cigarett är en förkortning för elektronisk cigarett. Vid användning förångas en vätska som innehåller kemiska ämnen, smakämnen och ofta nikotin. E-cigarett med nikotin är skadligt för hjärta och kärl och ökar risken för att bli beroende. E-cigarett försämrar munhälsan och kan ge skador på luftvägar, lungor och tandkött, oavsett om de innehåller nikotin eller ej. Undvik e-cigarett om du är gravid.



## Snus

Snus tillverkas av tobak och innehåller nikotin och andra giftiga ämnen. Det är vanligt att snusning ger dålig andedräkt, missfärgade tänder och skador på tandköttet. Att snusa ger ökad risk för att utveckla diabetes typ 2. Snusning ökar också risken att dö efter en hjärtinfarkt eller stroke. Snusning minskar möjligheten att få barn, både för kvinnor och män. Under graviditet ger snusning liknande risker för barnet som rökning gör.

**Vitt snus** tillverkas också av tobaksblad. Skillnaden är att tobaken processas i flera steg vilket ger den en ljus färg och det mesta av tobakens doft och smak försvinner. Vitt snus kan ofta innehålla en högre halt nikotin än vanligt snus.



## Öka chanserna för en lyckad operation

Genom att avstå från alla typer av tobaksprodukter minst 4 till helst 8 veckor före och efter din operation läker operationssåret bättre. Risken att drabbas av infektioner eller problem med hjärta och lungor minskar också. Av samma anledning är det bra att även avstå från alkohol i samband med din operation.

## Spara pengar!

Genom att sluta med tobak sparar du pengar! Att köpa ett paket cigaretter eller en snusdosa per dag under ett år kostar drygt 20 000. På 10 år blir det mer än 200 000 kronor.

Vad skulle du istället välja att lägga pengar på?

## Fundera gärna över dina egna tobaksvanor

Om du skulle sluta röka eller snusa, vilka skulle vara dina viktigaste skäl?

- Din hälsa
- Din ekonomi
- Hänsyn till någon i din närhet
- Barnarbetet på tobaksodlingarna
- Miljön
- Annat.....



## Tips för dig som vill sluta med tobak

- Bestäm ett datum när du vill sluta. Försök att ändra några vanor fram till stoppdagen, till exempel hoppa över någon cigarett eller minska ditt snusande.
- Gör dig av med all tobak och sluta helt på din stoppdag.
- Ändra vanor och håll dig sysselsatt. Att äta regelbundet och öka din fysiska aktivitet kan hjälpa.
- Berätta för dina närstående om vilket stöd du behöver från dem.

Tänk på alla vinster och var stolt när du klarar av att stå emot ett nikotinsug!

### Håll ut!

Inom en månad brukar abstinensbesvären försvinna.

## Stöd för dig som vill sluta röka eller snusa

Du kan alltid vända dig till personal inom hälso- och sjukvården för att få stöd av tobaksavvänjare.

Det finns läkemedel som lindrar abstinensbesvär och nikotinsug. Dessa ger god hjälp och används under en begränsad tid. Prata med din vårdgivare.

Mer information finns på:

[1177.se/halsa](https://1177.se/halsa)

### Sluta-Röka-Linjen

Ger gratis stöd på flera olika språk via chatt eller telefon.

Tel. 020-84 00 00

[Slutarokalinjen.se](https://Slutarokalinjen.se)

