

VISSTE DU DETTA OM TOBAK?

EN BROSCHYR FRÅN

• UNGA •  
**DROGFÖREBYGGARE**  
• 2008 •

SV

## PASSIV RÖKNING

75% av röken från en cigarett sprids i rummet runt rökaren, resten går in i rökarens kropp.

Vi ser bara 5% av de giftiga ämnen som sprids vid rökning.

Röken från en tänd cigarett innehåller ungefär 4000 kemiska föreningar.

Passiv rökning medför hälsorisker, då personer som vistas i rökens närhet utsätts för stora mängder rök.



# NIKOTIN

Den beroendeframkallande substansen som finns i bland annat cigaretter och snus, bygger om hjärnans belöningssystem, vilket i sin tur gör personen mer mottaglig för andra droger.

Nikotinberoende ökar därmed risken för att utveckla beroende av andra substanser, som alkohol och narkotika, men även ett riskbeteende.

På detta sätt kan tobaksbruk bli en inkörsport till tyngre droger.



## VATTENPIPA

Vid en timmas vattenpipsrökning inhaleras lika mycket rök som om en röker minst 100 cigaretter.

Om en röker en cigarett i ca 5-7 min, inhaleras 1 liter rök. Jämförelsevis inhaleras 49 liter rök vid rökning av vattenpipa under ca 20-80 min.

Vattenpipsrökning fördubblar risken för lungcancer.



# TJÄRA

Tjära bildas vid förbränning av tobak och kol. Det innehåller en mängd cancerframkallande ämnen, bland annat nitrosaminer.

Vid rökning av exempelvis vattenpipa inhaleras stora mängder rök. Då röken är nerkyld är den lättare att dra ner djupt i lungorna och intaget av tjära blir högt.



## SNUS

Att jämföra snusning med rökning är att jämföra två dåliga alternativ. Båda innebär starka nikotinberoenden. Det bästa är så klart att avstå från tobak helt och hållet.

Genomsnittssnusaren använder snus ca 12 timmar om dygnet och får därför en nikotindos som motsvarar 20-30 cigaretter om dagen.



# HÄLSA

Varje år dör 6 miljoner personer världen över på grund av rökning.

Bara i Sverige avlider 12 000 personer varje år i tobaksrelaterade sjukdomar och hundratusentals skadas.

Rökning är den enskilt största förebyggbara riskfaktorn för sjukdom och för tidig död.



## SNUS

Snuset innehåller nitrosaminer som snusaren sväljer ner i magen och en del av dem är cancerframkallande. Detta påverkar matstrupen, magsäcken och bukspottkörteln.

Forskning visar att risken för att skada sig är större bland de som snusar än de som inte snusar. Idrottare som snusar ökar faktiskt risken för muskel - och skelettskador med hela 50%.





## KOSTNADER

Att köpa ett paket cigaretter eller en dosa snus om dagen i ett år kostar ungerfär 21 900 kronor.

Lägger du samma summa kan du köpa Skolpaket med skrivböcker och pennor till sammanlagt 5280 barn.



## E-CIGARETT

Flera av ingredienserna i rökvätskan är giftiga, och nikotin som ofta finns i e-cigarett i flytande form är mycket giftigt. Någon enstaka milliliter rökvätska kan orsaka en allvarlig förgiftning både hos barn och vuxna.

I Sverige finns det en lag som reglerar försäljningen av e-cigarett.

I lagen står bland annat att e-cigarett inte får säljas till personer under 18 år.



# MARKNADSFÖRING

Tobakskonventionen säger att barn har rätt till en tobaksfri uppväxt och framtid.

Marknadsföring av tobak får enligt svensk lag inte riktas till barn och unga. Du kan göra en anmälan på: [www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)



## GÖR SKILLNAD!

Forskning visar att barn vars föräldrar tydligt tagit ställning mot tobak löper mindre risk att börja röka.

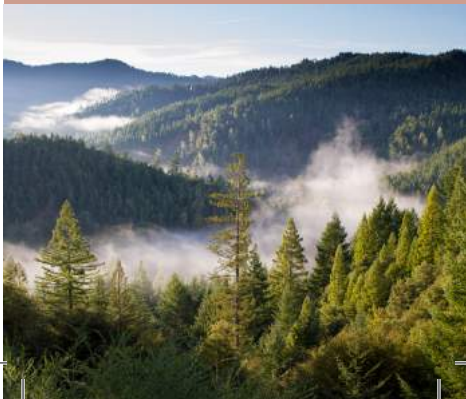
Du kan vara en förebild och inspirera andra till att välja det hälsosamma alternativet.



# MILJÖ

För att odla tobak skövlas stora mängder träd. Förlusten av träd ökar risken för översvämningar och torka vilket skapar obalans i djur- och växtriket.

Det krävs också stora mängder bekämpningsmedel och konstgödsel för att odla tobak. Gift läcker ut i jorden vilket förgiftar grundvattnet och skadar människor och djur närområdet.





Vi har tagit fram den här enkla broschyren  
för att ge dig snabb fakta i fickformat.  
Vi vill inspirera dig till att prata med andra om  
tobaksbruk och ge stöd till att  
aldrig börja.



@DROGFOREBYGGARE



UNGA DROGFÖREBYGGARE



@DROGFOREBYGGARE



WWW.UNGADROGFOREBYGGARE.SE