

Rygning

Af coach Chris MacDonald og Ph.D. ved CFAS Mette Yun Johansen

Vidste du, at rygning øger din risiko for mere end 15 forskellige kræftformer? Kræft i lunger, luftrør, bronkier, mundhule, læber, næsehule, svælg, strubehoved, spiserør, mave, lever, bugspytkirtel, nyrer, nyrebækken, urinledere, blære, tyk- og endetarm, livmoderhals og æggestokke.

Rygning øger også risikoen for leukæmi. Rygning øger også din risiko for andre sygdomme, blandt andre slagtilfælde, hjertekarsygdom, diabetes, KOL, lungebetændelse, tuberkulose, astma, øjensygdomme, leddegigt, hoftebrud og nedsat fertilitet hos kvinder.

13.600 danskere dør hvert år af rygning. Til sammenligning dør knap 200 mennesker hvert år som følge af trafikulykker.

Sådan påvirker røgen dig

Røgen påvirker hele din krop. Tobaksrøg indeholder flere end 7.000 forskellige stoffer. Flere hundrede af stofferne er giftige, og ca. 70 er kræftfremkaldende. Når røgen kommer ned i dine lunger, trænger stofferne over i blodet og føres ud til væv og organer i din krop. På den måde kan stofferne gøre skade i hele din krop. Tobaksindustrien har sammensat stofferne i cigaretter til at gøre rygere afhængige. Nikotin påvirker din hjerne, så den higer efter mere og mere nikotin. Nutidens cigaretter afgiver mere nikotin og gør det hurtigere end tidligere.

E-cigaretter, vandpibe og snus

Andre tobakstyper som E-cigaretter, vandpibe og snus er ikke sunde alternativer til cigaretrygning.

E-cigaretter udleder færre giftstoffer end konventionelle cigaretter, men de udleder stadig giftstoffer. E-cigaretter forurener luften mindre end konventionelle cigaretter, men de forurener luften, de udleder ikke bare "harmløs vanddamp". Det er ikke bevist, at e-cigaretter kan hjælpe folk til at holde op med at ryge. Røgfri tobak som snus er kræftfremkaldende, primært giver det kræft i bugspytkirtlen og spiserøret. Nogle bruger snus omtalt som et hjælpemiddel til at stoppe med at ryge, men det frarådes af WHO, fordi al røgfri tobak kan skade dit helbred.

Gevinsterne ved rygestop

Uanset hvor gammel du er, er det aldrig for sent med et rygestop. Jo hurtigere du stopper, jo hurtigere kan din krop reparere de skader, som røgen har givet dig. Se de sunde gevinster, når du bliver røgfri:

TID	EFFEKT
20 MINUTTER	Dit blodtryk og puls falder til normalt niveau
12 TIMER	Kulilten i dit blod falder til normalt niveau
2-12 UGER	Dit kredsløb forbedres gradvist, og lungefunktionen øges
1-9 MDR.	Din vejrtrækning bliver bedre, og du hoster mindre
1 ÅR	Din risiko for hjertekarsygdom er nu halveret
5-15 ÅR	Din risiko for blodpropper/hjerneblødning er som hos en, der aldrig har røget
10 ÅR	Din risiko for impotens nedsættes

Gode råd til at undgå rygning

Du kan naturligvis selv gøre en indsats for ikke at ryge, og din skole og dine forældre kan også gøre en forskel.

Det kan du selv gøre

Hvis du som teenager forventer at kunne klare en situation, hvor du føler dig presset til at ryge, er der større chance for, at du rent faktisk kan tackle situationen, når den opstår. Så hvis du tror, du kan klare det, så kan du. Denne mestring, som det også kaldes, kan trænes gennem konkrete øvelser i at håndtere forskellige situationer.

Du kan lave en "Røgfri aftale", hvor du lover at være røgfri det kommende skoleår. Du underskriver aftalen sammen med en voksen fx en af dine forældre. Som del af aftalen lover den voksne at støtte dig i at være røgfri. I andre nordiske lande har man gode erfaringer med "Røgfri aftaler". Det har mindsket antallet af unge rygere med 30-50 %.

Skolens regler for rygning har betydning

Rygeregler på skoler har stor betydning for, om unge mennesker ryger. Tendensen er tydelig: Jo slappere regler for rygning, jo flere elever ryger. I dag må elever og ansatte ikke ryge på skolens område ifølge rygelovgivningen. Det fjerner rygning fra skolens område, men på nogle skoler står rygerne nu lige uden for skolen, hvor deres rygning er synlig for alle. Elever ser venner og lærere ryge, hvilket normaliserer rygning. Det er et problem, fordi rygning "smitter".

Dine forældre har størst betydning

Dine forældre er de voksne, der har størst betydning for, om du begynder at ryge. Mange forældre tror, at det ikke nytter noget at tale med de unge om rygning, men det gør det. Det

hjælper, når forældrene tager tydelig afstand til rygning, og når de forholder sig nysgerrigt til deres barns oplevelser og tanker om rygning.

Kilder: Kræftens Bekæmpelse, WHO, Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om Tobak.