

Når man ryger danner huden mindre collagen – hvad betyder det for huden?

- At den bliver gullig og meget tør
- **At den er mindre elastisk og ældes hurtigere**
 - dvs. danner rynker
- At der opstår pigmentforandringer





På kort bane

Røgfri Skoletid

Rygere har dårligere kondition end ikke-rygere, men hvorfor?

Svar:

På grund af indånding af kulilte.

Kulilten, der opstår ved forbrænding i cigaretten, reducerer optagelsen af ilt i blodet. Derfor vil en ryger blive hurtigere forpustet og syre til i musklerne, da ilttransporten i kroppen er nedsat.

Kondition er meget afhængig af, at de røde blodlegemer henter ilt til musklerne. Ilt er nemlig nødvendig, for at musklerne kan forbrænde energistoffer som kulhydrater og fedt, så de bliver til energi.





På kort bane

Røgfri Skoletid

Nævn tre kortsigtede konsekvenser af rygning

Svar:

Hoste

Dårlig kondition

Gule tænder

Dårligere immunforsvar

Dårlig ånde

Nedsat lugte- og smagssans

Sår og rifter heler langsommere

Drenge får sværere ved at få rejsning





På kort bane

Røgfri Skoletid

Hvor mange cigaretter svarer mængden af nikotin i en portion snus i gennemsnit til?

- ½ cigaret
- **10 cigaretter**
- Der er ikke nikotin i snus





Kemi & stoffer

Røgfri Skoletid

Hvad har et genopladeligt batteri og en cigaret til fælles?

- De indeholder begge det giftige tungmetal cadmium
- De indeholder begge den farveløse gas butan
- De har begge et filter





Kemi & stoffer

Røgfri Skoletid

Nikotin er det stof, der gør os afhængige, men hvilken effekt har nikotin også på kroppen, når det havner i blodbanen?

- Man bliver træt og sløv
- **Puls og blodtryk stiger**
- Man bliver tør i munden





Kemi & stoffer

Røgfri Skoletid

Må man reklamere for tobak i Danmark?

- Nej, det er ulovligt
- **Nej, men der må gerne skiltes for tobaksvarer ved salgssteder**
- Ja, der er ingen lovgivning på området





Lovgivning & økonomi

Røgfri Skoletid

Hvad koster en pakke cigaretter i disse lande:

- Norge?
- Island?
- England?

Svar:

Norge 90 kr.

Island 80 kr.

England 70 kr.





Lovgivning & økonomi

Røgfri Skoletid

Hvor gammel skal man ifølge dansk lovgivning være for at købe e-cigaretter og tobaksvarer?

Svar:

18 år





Lovgivning & økonomi

Røgfri Skoletid

Hvilke af følgende tre stoffer i cigaretrøg er kræftfremkaldende?

- Nikotin
- **Tjære**
- Kulilte





Røg & damp

Røgfri Skoletid

Hvilken type rygning giver mest kulilte i kroppen?

- Cigaretter
- E- cigaretter
- **Vandpibe**





Røg & damp

Røgfri Skoletid

Hvorfor er det ikke lige så ubehageligt at ryge vandpibe som at ryge cigaretter?

- Fordi der ikke er tobak i vandpiben
- **Fordi røgen bliver afkølet, og fordi tobakken er tilsat sukker og smagsstoffer**
- Fordi vandet renses røgen for skadelige stoffer





Røg & damp

Røgfri Skoletid

Hvorfor er rygeres immunforsvar dårligere end ikke-rygeres?

- Fordi immunforsvaret ligger i dvale på grund af nikotin
- **Fordi immunforsvaret har travlt med at bekæmpe giftstoffer fra cigaretrøgen**





Organer & sygdomme

Røgfri Skoletid

Hvilke to sygdomme i lungerne er de mest udbredte blandt rygere?

Svar:

Lungekræft og KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom)





Organer & sygdomme

Røgfri Skoletid

Hvilken af følgende faktorer er skyld i flest årlige dødsfald i Danmark?

- Trafik
- Alkohol
- **Rygning**
- Fedme





Organer & sygdomme

Røgfri Skoletid

Hvilken konsekvens kan der være ved at bruge snus?

- Man får store mellemrum mellem tænderne
- Man bliver hurtigere forpustet
- **Tandkødet trækker sig tilbage og blotter tandhalsene**





Organer & sygdomme

Røgfri Skoletid