

Tag stilling

— lærerark



Røgfri Skoletid

Tag stilling

— lærerark

Snus

Snus er en form for røgfri tobak. Det indeholder kræftfremkaldende stoffer og nikotin.

Ligesom i resten af EU, er det ikke tilladt at sælge snus i Danmark. Der er dog huller i den danske lov. Tyggetobak må fortsat sælges i Danmark, selv om det ligner snus og kan bruges på samme måde som snus.

Unge bruger snus med smag af hyldeblomst, vanilje og frugt. Smage, som gør, at snusen virker harmløs og ufarlig.

Snus irriterer mundslimhinden, der som beskyttelse danner en slags hård hud i form af hvidlige, rynkede plamager, der hvor snusen lægges. Disse slimhindeforandringer forsvinder, når man holder op med at bruge snus.

Tandkødet kommer til gengæld ikke tilbage på plads, selvom man stopper med at bruge snus. Tandkødet trækker sig tilbage og gør tænderne "længere".

En pose snus kan indeholde over 40 gange så meget nikotin som en cigaret, men mængden varierer afhængig af produktet. Kroppen optager nikotinen langsommere fra snus end fra cigaretter, man får dog stadig en del mere nikotin i blodet

fra én pose snus end fra en cigaret. Nogle unge oplever derfor, at de bliver svimle eller skal kaste op, når de bruger snus.

Nikotinen trænger gennem slimhinderne i munden og over i blodet. Herfra føres det op til hjernen.

Nikotin

Nikotin er et giftstof og er stærkt afhængighedsskabende. Det findes i cigaretter, cigarer, snus, e-cigaretter og i rygestopmedicin.

Nikotinen trænger ud i blodbanen og når hurtigt ud i kroppen og op til hjernen. Nikotin-indholdet i en cigaret siger ikke nødvendigvis noget om, hvor meget man optager i kroppen og kan måle i blodet. Det skyldes, at selve optaget af nikotinen er afhængigt af en række forskellige ting: Hvordan man ryger cigaretten, røgens indhold af forskellige kemiske stoffer mm.

Nikotinen påvirker hjernen og nervesystemet kraftigt og får pulsen og blodtrykket til at stige. Nikotinen påvirker også hjernens belønningssystem, ved at udløse dopamin, der giver os en følelse af lykke.

Når hjernen får nikotin, sker der en kemisk tilfredsstillelse, hvor hjernens belønningssystem bliver snydt, så man tror, man har gjort noget godt og behageligt.

Nikotin får desuden de små blodkar til at trække sig sammen.

Kroppen vil forsøge at modvirke påvirkningen fra nikotin. Rygerne udvikler derfor 'neuroadaptation', hvilket betyder, at rygerens nervesystem indstiller sig på konstant at få tilført nikotin. Holder rygeren op med at ryge, vil nervesystemet "skrike" efter nikotin, og der opstår ofte stor trang til røg (afhængighed). Det er en af grundene til, at det kan være svært at holde op med at ryge.

Unge er mere følsomme over for nikotin end voksne, idet deres hjerter ikke er færdigudviklede. Nogle undersøgelser viser, at hvis hjernen bliver udsat for nikotin, mens den er under udvikling, så kan det give varige skader.

Tjære

Tjære er den sorte masse, der sætter sig i cigaretfiltret, i lungerne, på vægge, i gardiner og andre steder, hvor tobaksrøgen kommer hen. Tjæren indeholder de fleste af de 4000 stoffer, der dannes ved rygning, herunder de mere end 69 stoffer, der er kræftfremkaldende. Hvor meget tjære, der afsættes i lungerne, afhænger af mange forskellige forhold. Blandt andet hvordan man ryger en cigaret, hvor dybt man inhalerer, temperaturen i gløden, længden af skoddet,

Tag stilling — lærerark

cigaretters struktur og meget mere. Og så selvfølgelig hvor ofte man ryger. Det tyktflydende sorte stof, man bruger til asfalt, hedder også tjære. Det har samme konsistens og udseende, som tjæren i cigaretter, men består af andre stoffer.

Vandpibe

Ved vandpiberygning afkøles røgen i vandet, så røgen opleves mildere og mindre generende at ryge. For at opnå denne effekt, køler nogle glas-kolben inden brug eller kommer isklumper i væsken.

Dette er med til at gøre det lettere at starte med at ryge.

Kulilte (carbonmonoxid) findes i store mængder ved vandpiberygning. Mængden afhænger af vandkolbens størrelse, slangens længde og den anvendte type kul. Det høje niveau af kulilte kan forklares ved brugen af kul som antændelsesmiddel. Bruges der ikke rensede men almindelige grillkul, stiger mængden af kulilte voldsomt.

Festrygning

De der ryger 'ved festlige lejligheder' yder stadig skade på luftvejene. Dine luftveje er beklædt med små fimrehår, der sorterer støv, bakterier og andre fremmedlegemer fra, når du trækker vejret.

Fimrehårene fungerer som et rensesystem. Hvis du ryger ætser røgen de små fimrehår. Tobakstjæren ødelægger dit rensesystem, og den kræftfremkaldende tjære har fri adgang til din strube, dit svælg og dine lunger.

Festrygning øger desuden risikoen for at blive afhængig af nikotin og at blive fast ryger.