

Rökning

Fram till början av 1950-talet kände få till rökningens hälsorisker. Idag vet vi att rökning orsakar ett 40-tal sjukdomar, varav flera dödliga.

Röken

Tobaksrök innehåller drygt 4 000 kemiska ämnen. Bland dem det beroendeframkallande nikotinet, ett 50-tal cancerframkallande ämnen samt kolmonoxid som skadar hjärtat och försämrar syreupptagningsförmågan. Andra skadliga ämnen som tobak innehåller är: aceton, ammoniak, arsenik, benspyren, bly, cyanväte och kadmium med mera.

Ämnena går över från inandningsluften till blodet och transporteras ut i kroppen. Därför är rökning skadligt för hela kroppen.

Tobaksdöden

Sannolikheten att drabbas av en allvarlig sjukdom är större om man börjar röka som mycket ung och om man har rökt i många år. Varannan rökare avlider till följd av rökningen, en fjärdedel redan i medelåldern. Världshälsoorganisationen WHO beräknar att närmare 5 miljoner människor dör av sjukdomar orsakade av rökning. Varje år.

År 2025 beräknar man att minst 10 miljoner människor kommer att dö av rökning varav minst 7 miljoner i U-länderna. Även i ett land som Sverige, där rökningen minskar, orsakar rökning fortfarande svårt lidande och för tidig död för tusentals människor. Varje år avlider cirka 6 500 svenskar i förtid på grund av rökning. Ytterligare omkring 200 dör av sjukdomar de fått av passiv rökning.

Omedelbara hälsoeffekter

För de flesta tar det många år innan man drabbas av ohälsa och sjukdomar. Det man först brukar upptäcka är sämre kondition på grund av den försämrade syreupptagningsförmågan. Rökningen gör också att man blir mer infektiöskänslig. Gråare hy och gulare tänder är andra påtagliga förändringar.

Sjukdomar

Bland de sjukdomar rökning ger upphov till finns bland annat magsår, astma, tandlossning, benskörhet, Crohns sjukdom och ledgångsreumatism. Rökning påverkar dessutom mäns och kvinnors fruktsamhet negativt - och kan orsaka impotens hos män och leda till att klimakteriet kommer tidigare hos kvinnor. Till de mer allvarliga och kända sjukdomarna hör hjärt-kärlsjukdomar, KOL (Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom) och cancer.

Hjärt- och kärlsjukdomar

Hjärt-kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken i Sverige och den största gruppen av sjukdomar där rökning är en starkt bidragande orsak.

Rökningen bidrar till åderförkalkning som gör blodkärlen trängre, stelare och skörare. Dessutom ökar rökningen risken för proppbildning. Sjukdom i hjärnans kärl kan leda till stroke och slaganfall. Och sjukdom i hjärtats kärl kan bland annat leda till hjärtinfarkt. Fyra av fem hjärtinfarkter på personer under 50 år orsakas av rökning.

KOL

Kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) är ett samlingsnamn på ett antal olika lungsjukdomar vilka oftast är orsakade av tobaksrök. "Obstruktiv" betyder att man har nedsatt luftflöde i luftvägarna och får svårare att andas.

Man räknar med att 500 000-700 000 svenskar lider av KOL och cirka 2 500 avlider varje år till följd av sjukdomen. Nästan alla som drabbas är rökare. Tobaksrök framkallar en kronisk inflammation som sakta förstör vävnaden i luftrören och lungorna. Andningen försämras allt mer. Det finns ingen botande behandling. Det enda som kan bromsa sjukdomsprocessen är att sluta röka. I övrigt är behandlingen enbart symtomlindrande.

Cancer

Tobak spelar en stor roll även vid uppkomsten av en rad cancersjukdomar. Sambandet mellan rökning och lungcancer känner de flesta till. Minst 80 procent av all lungcancer beror på rökning. I takt med att allt fler kvinnor röker har lungcancer blivit vanligare även bland kvinnor. Drygt 3 300 svenskar får varje år diagnosen. Lungcancer är en mycket dödlig cancerform.

Rökning ökar risken också för andra former av cancer så som strupcancer, munhålecancer och cancer i urinblåsan, njurarna, magsäcken, livmodern, livmoderhalsen, bukspottkörteln och tjocktarmen. Totalt räknar man med att rökningen står för cirka 25 procent av alla cancerfall i Sverige.

Tobak och graviditet

Om en gravid kvinna röker ökar risken för missfall, missbildningar, för tidig födsel och låg födelsevikt. Ämnena från tobaksröken går in i barnets blodomlopp och kolmonoxiden och nikotinet leder till syrebrist hos barnet.

Nyare forskning tyder på att nikotin påverkar utvecklingen av barnets nervsystem negativt. Denna påverkan uppkommer även om mamman får i sig nikotin på annat sätt än genom rökning, till exempel genom att hon snusar.

Snusning

I Indien, delar av Sydostasien, Sydafrika, USA, Sudan och Skandinavien finns en omfattande användning av det som kallas för rökfri tobak. De två huvudsakliga typerna av rökfri tobak är tuggtobak och snus.

I motsatts till snus i övriga delar av världen är det svenska snuset ett fuktigt snus. Svenskt snus används även i Norge och i Finland, även om det i Finland inte är tillåtet att sälja. Liknande produkter används i USA och Sudan.

Vad innehåller snus?

Svenskt snus (så kallat fuktsnus) är tillverkat av mörk tobak. Snus innehåller cirka 2 500 ämnen varav flera är giftiga.

Förutom det beroendeframkallande nikotinet (en snusdosa motsvara 50-75 cigaretter) innehåller snus bland annat nitrosaminer som vid djurförsök visat sig kunna ge cancer. Snus innehåller dessutom aromatiska kolväten och benspyren vilket är starkt cancerframkallande, samt ett antal tungmetaller som arsenik, krom, kadmium, bly och kvicksilver.

Snusets historia

Spanska och portugisiska sjömän förde med sig tobaksplantan till Europa. På 1500-talet användes den främst i medicinskt syfte. Den franska diplomaten Jean Nicot (som i ordet nikotin) tog med sig tobaksplantor från Lissabon till Frankrike. Där blev bruket att smula tobaksblad och dra upp i näsan snabbt populärt i de högre samhällsklasserna.

På 1600-talet hade snusandet även nått överklassen i Sverige. Först under 1800-talet blev snuset böndernas tobak. År 1920 konsumerades cirka 7 000 ton snus i Sverige. Därefter tog cigaretter över. Snusandet minskade faktiskt så mycket att dåvarande Svenska Tobaksmonopolet funderade på att lägga ned snustillverkningen på 1970-talet.

Istället satsade man på att utveckla nya snusprodukter som snus i påse och snus med olika smaker som eukalyptus och whisky, samtidigt som man intensifierade marknadsföringen. En strategi var att positionera olika snussorter så att de tilltalade olika målgrupper. Ansträngningarna har gett resultat och idag är försäljningen återigen uppe på samma nivåer som på 1920-talet.

Snuset i siffror

Snusandet står för drygt hälften av all tobakskonsumtion (cirka 1 miljon svenskar snusar). 18 procent av männen respektive 3 procent av kvinnorna snusar i Sverige.

Ungdomar och snus

Sedan 70-talet (när studier började göras) har pojkar snusat i större utsträckning än flickor. Under 80-talet pikade snusandet och har sedan dess minskat till dagens nivå. Men, det finns en grupp som ökat sitt snusande och det är unga flickor.

Siffror från Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) visar att andelen snusande pojkar år 2011 var 12 procent. Bland flickorna låg siffran på tre procent.

Idag finns det fler snusprodukter att välja bland. En relativt ny företeelse är det nikotinfria snuset med olika smaker, till exempel örtsnus. Det säljs och används på samma sätt som vanligt snus. Då denna form av snus är nikotinfri kan den säljas helt utan restriktioner gällande åldersgräns. Dessa sorter har blivit mycket populära hos ungdomar. Tyvärr har det visat sig att dessa snussorter är en inkörsport till att senare börja använda vanligt snus med nikotin i.

Snusande i jämförelse med rökning

Snusets skadliga effekter jämförs ofta med rökningens. En sådan jämförelse blir alltid skev då få andra vanor är så hälsovådliga som rökning. Snusningens effekter bör därför jämföras med att inte använda tobak överhuvudtaget.

Snuset och hälsan

I jämförelse med cigaretter och rökning har mycket lite forskning gjorts när det gäller snusets skadliga effekter. Det krävs därför mer forskning innan man kan belägga snusets effekter på kropp och hälsa. Nedanstående punkter finns det dock belägg för:

- Snus ger ett starkt nikotinberoende.
- Snus ger ökad puls, hjärtat slår 10-20 fler slag i minuten.
- Snus ger högre blodtryck samt förhöjda värden av kolesterol, vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
- Ökad risk för cancer i munnen, bukspottkörteln, matstrupe och magsäck.
- Snus orsakar slemhinneförändringar i munnen på den plats man har prillan.
- Skador på käkben och tandhalsar.
- Snus påverkar fosterutvecklingen med risk för låg födelsevikt och för tidig födsel.
- Snus påverkar fostrets nervsystem negativt.
- Snus ökar risken för plötslig spädbarnsdöd.
- Snus ger ökad risk för sen- och muskelskador.