

Helbredsmæssige virkninger af rygning

Cigaretrygning forårsager alvorlige sygdomme og er vanedannende

Når en cigaret tændes, brænder tobakken og der fremkommer røg.

Der er blevet identificeret over 8.000 kemikalier eller "røgbestanddele" i cigaretrøg. Offentlige sundhedsmyndigheder har klassificeret omkring 100 af dem som årsag eller potentielle årsager til rygningsrelaterede sygdomme såsom lungekræft, hjerte- og karsygdomme og emfysem. Disse bestanddele indeholder bl.a. arsenik, benzen, benzo-a-pyren, kulilte, tungmetaller (fx bly, kadmium), blåsyre og tobaksspecifikke nitrosaminer.

Er alle cigaretter skadelige og vanedannende?

Ja, alle cigaretter er skadelige og vanedannende. Skønt der findes mange forskellige cigaretmærker på markedet med forskellige egenskaber (fx cigarettens sammensætning, diameter, længde såvel som indholdet af tjære, nikotin eller kulilte), så skal rygere ikke gå ud fra, at disse egenskaber betyder, at den ene cigaret er mindre skadelig eller vanedannende end en anden.

Selvom det kan være meget vanskeligt at holde op med at ryge, er det alligevel lykkedes for millioner af rygere.

Indhold af tjære, nikotin og kulilte

Tjære

Tjære er restproduktet af partikler, som er indeholdt i cigaretrøg. Det er således ikke et enkelt kemikalie, men en blanding af flere tusinde røgbestanddele. Tjære måles i et laboratorium ved at opsamle partiklerne på et filter og derefter fjerne vand og nikotin.

Nikotin

Nikotin er et naturligt forekommende kemikalie i tobaksplanten. Når tobak brænder, overføres nikotin til røgen. Nikotin er, skønt det er vanedannende, ikke den primære årsag til rygningsrelaterede sygdomme.

Kulilte

Kulilte er en gas, som fremkommer i cigaretrøg. Kulilte er blevet udpeget som den væsentligste årsag til hjerte- og karsygdomme (hjertesygdomme) hos rygere.

Passiv rygning

Passiv rygning, med andre ord indånding af tobaksforurenede luft, er en kombination af røgen, der kommer fra en tændt cigaret, og røgen, som rygeren puster ud.

Offentlige sundhedsmyndigheder, herunder WHO, har konkluderet, at passiv rygning forårsager sygdomme såsom lungekræft og hjertesygdomme hos voksne ikke-rygere. Derudover forårsager passiv rygning også sygdomme hos børn som for eksempel astma, luftvejsinfektioner, hoste, vejrtrækningsproblemer, ørebetændelse og vuggedød. Derudover har de offentlige sundhedsmyndigheder konkluderet, at passiv rygning kan forværre astma og forårsage øjen-, hals- og næseirritation hos voksne.

Offentligheden skal informeres om disse konklusioner og vejledes af dem, således at de kan beslutte, hvorvidt de ønsker at opholde sig på steder, hvor passiv rygning finder sted, eller, hvis de er rygere, hvor og hvornår de bør ryge, når de er sammen med andre mennesker. Rygere bør ikke ryge i nærheden af børn og gravide.

Visse cigaretter, der findes på markedet, indeholder røgrelaterede egenskaber såsom nedsat røglugt eller reduceret synlig røg. Disse egenskaber betyder dog ikke, at produktet er mindre skadeligt for rygere eller ikke-rygere end andre cigaretter.

Rygning og graviditet

Gravide kvinder bør ikke ryge og skal undgå alle andre nikotinprodukter.

Ifølge de offentlige sundhedsmyndigheder er kvinder, som ryger før eller under graviditeten, i højere grad udsat for:

- for tidlig fødsel, komplikationer under graviditeten og dødfødsler
- børn, som vejer for lidt ved fødslen. Børn, som vejer for lidt ved fødslen, har en højere risiko for børne- og voksensygdomme og endog dødsfald.
- børn, som lider vuggedød
- børn med nedsat lungefunktion

Hvis du er gravid, eller tror du kan være gravid, så lad være med at ryge.