

## Helseeffekter av røyking

### Sigarettrøyking forårsaker alvorlige sykdommer og er avhengighetsskapende

Når en sigarett blir tent, brennes tobakken som da skaper røyk. Det har blitt identifisert mer enn 8000 kjemikaler eller «røykbestanddeler» i sigaretttrøyk. Helsemyndigheter har klassifisert ca. 100 av dem som årsaker eller potensielle årsaker til røykrelaterte sykdommer som lungekreft, hjerte- og karsykdommer og emfysem. Disse røykbestanddelene omfatter blant annet arsen, benzen, benzo(a)pyren, karbonmonoksid, tungmetaller (for eksempel bly og kadmium), hydrogencyanid og tobakksesifikke nitrosaminer.

### Er alle sigaretter skadelige og avhengighetsskapende?

Ja, alle sigaretter er skadelige og avhengighetsskapende. Selv om det er en rekke sigarettmerker på markedet med ulike egenskaper (for eksempel sigaretter med annen type blanding, diameter, lengde, samt annet innhold av tjære, nikotin eller karbonmonoksid), bør ikke røykere anta at noen av disse egenskapene betyr at en sigaretttype er mindre skadelig eller mindre avhengighetsskapende enn en annen.

Selv om det kan være svært vanskelig å slutte å røyke sigaretter, har millioner av røykere lyktes i å gjøre det.

## Tjære, nikotin og karbonmonoksid

### *Tjære*

Tjære er rester av partikler som finnes i sigaretttrøyk. Det er ikke et enkelt kjemisk stoff, men en blanding av flere tusen røykbestanddeler. Tjære blir målt under laboratorieforhold ved å fange partiklene på et filter og deretter subtrahere vann og nikotin.

### *Nikotin*

Nikotin er et naturlig forekommende kjemikal i tobakksplanten. Når tobakk forbrennes, blir nikotin overført til røyken. Selv om nikotin er avhengighetsskapende, er ikke dette stoffet den primære årsaken til røykrelaterte sykdommer.

### *Karbonmonoksid*

Karbonmonoksid er en gass som dannes i sigaretttrøyk. Karbonmonoksid er blitt identifisert som en ledende årsak til hjerte- og karsykdommer hos røykere.

## Passiv røyking

Passiv røyking, også kjent som tobakksrøyk i miljøet (ETS = environmental tobacco smoke), er en kombinasjon av røyken som produseres fra den delen av sigaretten som er tent og røyken som pustes ut av røykere.

Helsemyndigheter, blant annet WHO, har konkludert med at passiv røyking forårsaker sykdommer, inkludert lungekreft og hjertesykdom, hos voksne som ikke røyker, samt tilstander hos barn som astma, luftveisinfeksjoner, hoste, tungpustethet, mellomørebetennelse og krybbedød. I tillegg har helsemyndigheter konkludert med at passiv røyking kan forverre astma hos voksne og forårsake irritasjon i øyne, hals og nese.

Allmennheten må informeres om disse konklusjonene og tenke over om de skal oppholde seg på steder hvor passiv røyking forekommer eller, hvis de er røykere, når og hvor de kan røyke når andre er i nærheten. Røykere bør ikke røyke i nærheten av barn eller gravide kvinner.

Noen sigaretter som er tilgjengelig på markedet, inneholder røykrelaterte egenskaper, som for eksempel redusert røykelukt eller redusert synlig røyk. Disse egenskapene betyr ikke at produktet er mindre skadelig for røykere eller ikke-røykere enn andre typer sigaretter.

## Røyking og graviditet

Gravide kvinner bør ikke røyke og bør heller ikke bruke noen andre nikotinprodukter.

Ifølge helsemyndighetene har kvinner som røyker før eller under svangerskapet økt risiko for:

- tidlige fødsler, svangerskapskomplikasjoner og dødfødsler
- barn med lav fødselsvekt. Barn med lav fødselsvekt har større risiko for sykdommer og høyere dødelighet både i barndommen og senere i livet.
- spedbarn som lider krybbedød
- spedbarn med redusert lungefunksjon

Ikke røyk hvis du er eller tror du kan være gravid.