

Gezondheidseffecten van roken

Het roken van sigaretten veroorzaakt ernstige ziekten en is verslavend

Wanneer een sigaret wordt aangestoken, brandt de tabak en ontstaat er rook. Sigarettenrook bevat meer dan 8000 chemische stoffen of 'rookbestanddelen'. Volksgezondheidsinstanties hebben ongeveer 100 van deze rookbestanddelen geclassificeerd als oorzaken of waarschijnlijke oorzaken van aan roken gerelateerde ziekten, waaronder longkanker, hart- en vaatziekten, en emfyseem. Deze bestanddelen omvatten onder andere arsenicum, benzeen, benzo[a]pyreen, koolmonoxide, zware metalen (zoals lood en cadmium), hydrogeencyanide en tabaksspecifieke nitrosamines.

Zijn alle sigaretten schadelijk en verslavend?

Ja, alle sigaretten zijn schadelijk en verslavend. Hoewel er verschillende sigarettenmerken op de markt zijn met verschillende kenmerken (zoals de verschillende blendstijlen, diameter, lengte, en teer-, nicotine- of koolmonoxidegehalte), mogen rokers niet zomaar aannemen dat deze kenmerken betekenen dat de ene sigaret minder schadelijk of verslavend is dan de andere.

Het kan moeilijk zijn om te stoppen met het roken van sigaretten, maar het is miljoenen rokers al gelukt.

Teer-, nicotine- en koolmonoxidegehalte

Teer

Teer is een residu van deeltjes die zich in sigarettenrook bevinden. Het bestaat niet uit een enkele chemische stof, maar uit een mix van duizenden rookbestanddelen. Teer wordt gemeten onder laboratoriumomstandigheden door de deeltjes te vangen met een filter en dan het water en de nicotine eruit te halen.

Nicotine

Nicotine is een chemische stof die van nature voorkomt in de tabaksplant. Als tabak wordt verbrand, komt nicotine in de rook terecht. Nicotine is wel verslavend, maar het is niet de hoofdoorzaak van aan roken gerelateerde ziekten.

Koolmonoxide

Koolmonoxide is een gas dat wordt gevormd in sigarettenrook. Koolmonoxide is geïdentificeerd als een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten bij rokers.

Omgevingstabaksrook

Bij passief roken, ook bekend als omgevingstabaksrook (Environmental Tobacco Smoke, ETS), gaat het om een combinatie van rook die wordt geproduceerd door het aangestoken uiteinde van een sigaret en de rook die wordt uitgeademd door rokers.

Volksgezondheidsinstanties, waaronder de WHO, hebben geconcludeerd dat passief roken ziektes veroorzaakt, waaronder longkanker en hartaandoeningen bij niet-rokende volwassenen, en aandoeningen bij kinderen zoals astma, luchtweginfecties, hoesten, piepende ademhaling, otitis media (middenoorontsteking) en wiegendood. Ook zijn deze instanties tot de conclusie gekomen dat meer roken bij volwassenen astma kan verergeren en ontsteking van oog, keel en neus kan veroorzaken.

Het publiek zou over deze conclusies moeten worden geïnformeerd

en zij zouden zich erdoor moeten laten leiden bij de beslissing of ze aanwezig willen zijn op plaatsen waar passief roken mogelijk is, of, als ze zelf rokers zijn, wanneer en waar ze willen roken met andere mensen in de buurt. Rokers zouden niet moeten roken in de nabijheid van kinderen of zwangere vrouwen.

Sommige sigaretten die op de markt zijn, bevatten aan roken gerelateerde kenmerken, zoals minder rookgeur of minder zichtbare rook. Deze kenmerken betekenen niet dat het product minder schadelijk is voor rokers of niet-rokers dan andere sigaretten.

Roken en zwangerschap

Zwangere vrouwen zouden niet moeten roken en geen nicotineproducten moeten gebruiken.

Volgens volksgezondheidsinstanties hebben vrouwen die voor of tijdens de zwangerschap roken een verhoogd risico op:

- vroeggeboortes, complicaties tijdens de zwangerschap en doodgeboren kinderen;
- het krijgen van een baby met een laag geboortegewicht. Baby's met een laag geboortegewicht hebben een groter risico op ziektes tijdens hun jeugd en als ze volwassen zijn, en zelfs de dood;
- baby's die overlijden door wiegendood;
- baby's met een verminderde longfunctie.

Rook daarom niet wanneer u zwanger bent of denkt te zijn.