

RÖKNING

– det handlar om din insida och utsida

OM DU RÖKER ELLER VAPEAR (röka e-cigarett) får du i dig giftiga ämnen som kan skada din kropp. Cigaretter innehåller nikotin vilket oftast e-cigaretter också gör. Nikotin är starkt beroendeframkallande. Du som är ung blir lättare beroende och kan utveckla ett beroende snabbt. Det beror på att hjärnan hos unga är känsligare eftersom den inte är färdigutvecklad. Nikotinet påverkar ditt minne och koncentrationsförmåga som kan försämrats. Det påverkar också dina känslor och kan ge oro och ångest. Nikotinet ökar risken för att du kan bli beroende av tobak, alkohol och droger.

Tobak hotar vår miljö

Du gör en insats för miljön genom att inte röka. Tobaksodlingar bidrar till vattenbrist, skogsskövling, och ökade klimatförändringar. Arbetarna på tobaksfälten i fattiga länder är ofta barn som utsätts för stora mängder giftiga bekämpningsmedel. De riskerar också att bli skadade av nikotinet i tobaksplantorna.

Är det farligt att vapea?

Ja, e-cigaretter innehåller oftast nikotin, ibland till och med mer nikotin än i cigaretter. Nikotin är starkt beroendeframkallande. Ångan från e-cigaretter innehåller många andra skadliga ämnen som är farliga för dina lungor och blodkärl, och som kan vara cancerframkallande. Om du vapear kan du bli yr, torr i mun och hals, få blåsor i munnen, torrhosta och ökad risk för karies. Om du är gravid kan det vara farligt både för dig, fostret och det nyfödda barnet.



Är det farligt att röka vattenpipa?

Ja, rök från vattenpipa innehåller många giftiga ämnen som både är beroendeframkallande och kan orsaka cancer och andra sjukdomar. En del tror att det är ofarligt att röka vattenpipa eftersom röken kan smaka frukt eller godis, men att röka vattenpipa är minst lika farligt som att röka cigaretter.

Varför ska jag inte röka?

- Du kan snabbt bli beroende.
- Det är dyrt att röka.
- Dina tänder blir gula och du luktar illa i munnen.
- Lukt- och smaksinnet försämrats.
- Du kan få hosta och svårare att andas.
- Din hy bli sämre och du kan lättare få finnar.
- Din kondition blir sämre.
- Använder du p-piller eller p-stav är risken större för att få blodpropp.
- Risken ökar för att som vuxen få cancer och hjärt- och kärlsjukdomar.
- Om du är gravid kan det vara farligt både för dig, fostret och det nyfödda barnet.

Om du redan röker/vapear

Det bästa för dig är att sluta röka/vapea så snart som möjligt. När du har bestämt dig så kommer du att klara det, även om det kan vara lite jobbigt ibland.

Vill du veta mer eller få hjälp med att sluta röka/vapea?

Skolsköterskan kan ge tips och råd eller hänvisa dig vidare.

Läs mer på:

1177.se – hjälp att sluta röka

umo.se/YOUMO.se om tobak och att sluta röka

Sluta-Röka-linjen, telefon 020-84 00 00 eller www.slutarokalinjen.se.

www.tobaksstopp.nu