

GEZONDHEID: ROKEN



7 april



Informatieblad

Gezondheid

Ieder jaar vieren we op 7 april *Wereldgezondheidsdag*. Met deze dag vraagt de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, aandacht voor gezondheid en ziektes in de wereld. Een verslavende gewoonte die vaak jaren later tot gezondheidsklachten leidt, is roken.

Een onderzoekje vooraf

Een klein onderzoekje vooraf: rook je? Ondervraag enkele vrienden of klasgenoten. Wat denk je? Rook de meerderheid van de jongeren wel of niet?

Rook je? → Nee

- Waarom niet?
- Roken je ouders?
- Rookt je beste vriend(in)?
- Hoe oud ben je?
- Heb je ooit gerookt? Zo ja:
 - Waarom ben je gestopt?
 - Was het moeilijk om te stoppen?

→ Ja



- Waarom?
- Op welke leeftijd heb je je eerste sigaret opgestoken?
- Hoeveel sigaretten rook je per dag?
- Hoe kom je aan geld voor de sigaretten?
- Roken je ouders?
- Rookt je beste vriend(in)?
- Mag je van thuis roken of doe je het stiekem?
- Hoe oud ben je?

- Ben je nog geen 16 jaar? Zo ja:
 - Tegenwoordig moet je een leeftijdpasje hebben om sigaretten uit een automaat te kunnen kopen. Ook winkeliers moeten naar je leeftijd vragen. Hoe kom jij dan toch aan je sigaretten?

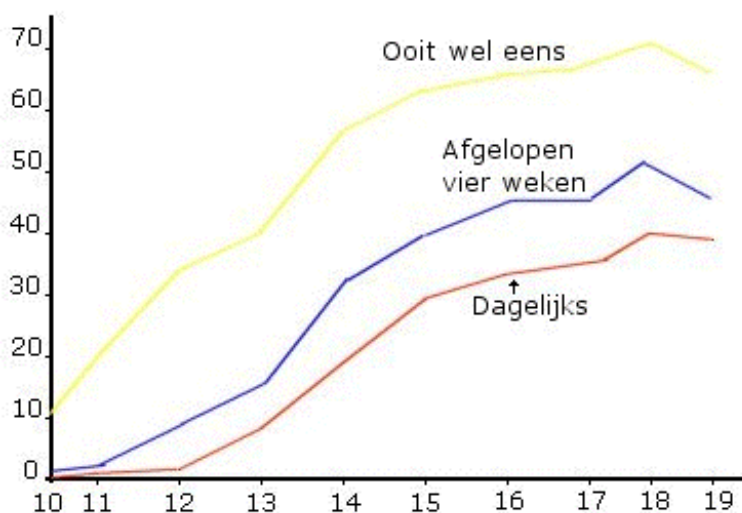
- Heb je ooit geprobeerd te stoppen? Zo ja:
 - Waarom?
 - Waarom lukte dat niet of als dat wel lukte, waarom ben je opnieuw gaan roken?



Steeds meer jongeren gaan roken, inmiddels al zo'n 4 op de 10 jongeren. 1 op de 10 jongeren is zelfs een zware roker en rookt meer dan 20 sigaretten per dag.

Leeftijd	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	totaal
Ooit wel eens	11	21	33	40	57	63	66	67	71	67	50
Afgelopen vier weken	1	2	9	16	32	40	44	44	52	45	29
Dagelijks	0	< 1	2	8	19	29	33	36	40	39	21

Uitleg: de getallen hierboven zijn percentages. Een voorbeeld: Van alle 10-jarigen rookt 11% ooit wel eens en heeft 1% in de afgelopen vier weken gerookt. Niemand van de tienjarigen (0%) rookt elke dag.



Het aantal jongeren dat ooit wel eens heeft gerookt stijgt flink tot jongeren 14 worden (11 jaar: + 10%, 12 jaar: +12%, 13 jaar: +7%, 14 jaar: +17%), maar neemt daarna veel langzamer toe (15 jaar: +6%, 16 jaar: +3%, 17 jaar: +1%, 18 jaar: +4%). Ook bij de 'afgelopen vier weken' en 'dagelijks' gerookt ligt de grootste sprong bij 14-jarigen.

Als je de gegevens in een grafiek zet, zie je duidelijk dat het roken onder jongeren langzaam oploopt tot ze 18 jaar zijn, daarna neemt het aantal rokers weer af.

Roken en verslaving



Het woordenboek omschrijft *verslaving* als volgt: "het verschijnsel dat iemand het gebruik van iets dat (op den duur) schadelijk voor hem is, niet meer kan laten."

Iemand die verslaafd is, is *afhankelijk* geworden van iets. Dat iets kan drank of drugs zijn, maar ook het opsteken van een sigaret.

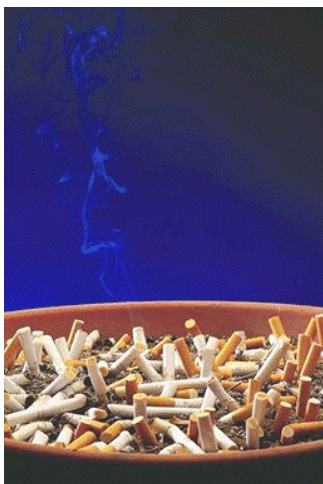
Eigenlijk zijn er twee soorten verslaving:

- Lichamelijke verslaving
- Geestelijke verslaving

Lichamelijke verslaving wordt veroorzaakt door de nicotine in een sigaret. Als je regelmatig rookt, raakt je lichaam gewend aan de nicotine in de sigaret. Een uur na het roken van je laatste sigaret, is nog steeds de helft van de nicotine in je lichaam aanwezig. Na dat uur neemt de hoeveelheid nicotine in je lichaam langzaam af. Je voelt je minder lekker en krijgt behoefte om weer een sigaret op te steken. Als je een sigaret opsteekt, duurt het 7 seconden voordat de nicotine je hersenen bereikt en je je weer kiplekker voelt.

Geestelijke verslaving duurt veel langer. Na een week is alle nicotine uit je lichaam verdwenen. Wat overblijft is de geestelijke afhankelijkheid van het roken. Dat wil zeggen dat je in bepaalde situaties een sterke behoefte voelt aan een sigaret, bijvoorbeeld na een schriftelijke overhoring die niet zo goed is gegaan. Veel mensen hebben ook graag iets in hun handen als ze zich vervelen of ongemakkelijk voelen. Een sigaret is dan snel gepakt.

Roken is ook een **groepsgebeuren**. Als je in een groep rookt, geeft je dat het gevoel dat je erbij hoort. Probeer maar eens nee te zeggen als je op een feestje waar iedereen rookt een sigaret wordt aangeboden.



Stoppen met roken leidt vaak tot **ontwenningsverschijnselen**: geprikkeld zijn, wat meer gespannen zijn, uit je hum zijn, snoeplust, overgewicht omdat je spijsvertering beter gaat werken. Die verschijnselen gaan meestal snel over.

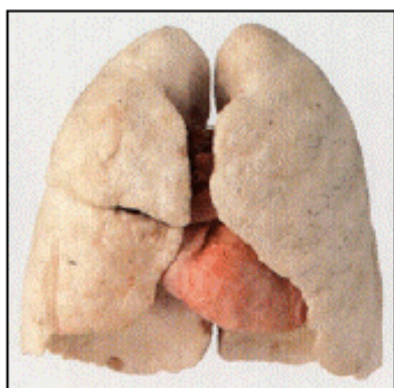


De gevolgen van roken

Sigarettenrook bevat meer dan drieduizend giftige stoffen. Minstens 40 van deze stoffen kunnen kanker veroorzaken. De bekendste gevaarlijke stoffen zijn nicotine, teer en koolmonoxide.

Nicotine komt via de longen in het bloed. Nicotine veroorzaakt een hogere bloeddruk. Je hart gaat sneller kloppen en slijt daardoor sneller.

Teer is een zwarte kleverige stof die aan de trilhaartjes in de longen blijft hangen. Als je lang en veel rookt, komen deze trilhaartjes meer onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, waardoor er zuurstof minder goed in het bloed wordt opgenomen. De trilhaartjes zorgen er ook voor dat vreemde stoffen geen kans krijgen het lichaam binnen te dringen. Bij rokers kan dat dus wel, omdat de trilhaartjes niet meer goed werken. Hierdoor gaat de roker hoesten, het zogenaamde 'rokershoestje'. Bij het hoesten gaan de longblaasjes kapot. Een roker wordt daardoor vaker ziek en kan bijvoorbeeld bronchitis krijgen. De vreemde stoffen kunnen ook lichaamscellen veranderen. Die kunnen dan abnormaal gaan groeien.



Longen van een niet-roker



Longen van een roker

Koolmonoxide komt ook via de longen in het bloed. Koolmonoxide zorgt ervoor dat je bloed minder zuurstof kan vervoeren. Je spieren krijgen minder zuurstof en raken sneller uitgeput (de reden waarom topsporters bijna nooit roken). Door koolmonoxide wordt het bloedvat ruw aan de binnenkant. Stoffen in het bloed kunnen daardoor aan de wand vastkleven. Het bloedvat wordt daardoor nauwer en kan verstopt raken. Als dat gebeurt, krijgen de organen geen zuurstof meer. Als dat bij het hart gebeurt, is een hartaanval het gevolg.

Weetjes

- Jongens roken meer dan meisjes
- VMBO-leerlingen roken meer dan HAVO- en VWO-leerlingen
- Jaarlijks sterven er wereldwijd 4 miljoen mensen ten gevolge van roken (waarvan 25.000 in Nederland).
- Iedere sigaret die je rookt, verkort je leven omgerekend met 5 minuten.



Meeroken



Steeds meer mensen maken bezwaar tegen 'meeroken' of 'passief roken': de rook van een ander inademen, terwijl je zelf niet rookt.

Deze bezwaren hebben ertoe geleid dat er een nieuwe wet is gekomen die per 1 januari 2004 het roken in openbare gebouwen verbiedt.

Vroeger was de leus: *Roken? we lossen het samen wel op!* Rokers en niet-rokers die samen in één ruimte moesten zijn, zouden er door onderling overleg wel uitkomen. Maar in (school)kantines en andere plekken stond het vaak blauw van de rook, zonder dat niet-rokers daar iets tegen konden doen.

Sinds 1 januari 2004 mag er op de werkplek niet meer gerookt worden, ook niet als mensen die een ruimte moeten delen allemaal rokers zijn.

Vanaf 2006 zal er ook niet meer gerookt mogen worden in cafés, kroegen e.d., tenzij er een krachtige afzuiginstallatie wordt geïnstalleerd die rook meteen wegzuigt.



De rookvrije school

Drie jaar lang rookte de zeventienjarige Hilde twintig sigaretten per dag. Maar dat veranderde snel toen ze ging studeren aan de Evangelische Hogeschool (EH) in Amersfoort. Ze volgt daar een cursus 'Stoppen met roken'. "Dat is hier een verplicht vak voor studenten die aan nicotine verslaafd zijn. En het helpt", zegt Hilde.

Op haar twaalfde stak ze samen met een goede vriendin stiekem haar eerste sigaretje op. "In het begin vond ik roken best grappig en eigenlijk ook wel spannend. Je hoorde er echt bij. Mijn ouders zagen het niet zo zitten, maar ze hebben het mij nooit verboden, omdat dat volgens hen niet veel zou helpen. Het is de spanning van iets nieuws uitproberen, al wist ik heel goed dat je van roken een slechtere conditie en ook longkanker kan krijgen."

Hilde vindt het achteraf heel dom dat ze met roken is begonnen. Vooral omdat ze steeds meer sigaretten nodig kreeg. "Ja, ik was in die tijd echt verslaafd, maar dat zie je op dat moment niet. Het is alsof je blind bent. Ik had nauwelijks door dat mijn lichaam de nicotine gewoon binnen moest krijgen. Ik wou dat ik het nooit gedaan had."

De afgelopen jaren heeft Hilde vier keer geprobeerd met roken te stoppen. Zonder hulp is dat bijna niet te doen. "Om van het ene op het andere moment geen sigaret meer op te steken, is erg lastig. Maar nog moeilijker is om het stoppen vol te houden. Dat geldt vooral in de eerste weken, omdat vrienden en kennissen gewoon bleven doorroken. En dan die verleidelijke lucht. Probeer je dan maar eens sterk te houden."

Na verloop van tijd kwam Hilde door het roken toch in de problemen. Ze was minstens 3 euro per dag aan haar sigaretten kwijt en dat hakte er goed in. "Het geld vloog eruit." Ook begon ze steeds meer over haar gezondheid in te zitten. "Een trap oplopen ging steeds moeilijker. Pas toen ik merkte dat mijn conditie slechter werd, ging ik nadenken."



De Evangelische Hogeschool

Wat ze ook probeerde, het lukte niet om te stoppen. Totdat Hilde koos voor een studie aan de Evangelische Hogeschool. In het toelatingsgesprek moest ze vertellen of ze rookte. Dat is een standaardvraag, aldus EH-directeur H. Bos: "Ons beleid is dat er op de EH niet wordt gerookt. Tijdens de introductieweek zeggen wij dit tegen de studenten. Als ze zelf niet kunnen stoppen dan moeten ze een vier maanden durende antirook-cursus gaan volgen, waarin ze elke week drie kwartier verplicht aanwezig moeten zijn."

Hilde: "Ik kreeg de keus: of zelf de sigaretten niet meer aanraken, of meedoen aan de cursus. Omdat ik het zelf niet kon, ben ik de lessen gaan volgen."

Campagnes

Nationaal en internationaal zijn er allerlei campagnes vóór en tégen roken geweest. De voorstanders zijn in Nederland verenigd in de Stichting Rokers Belangen.

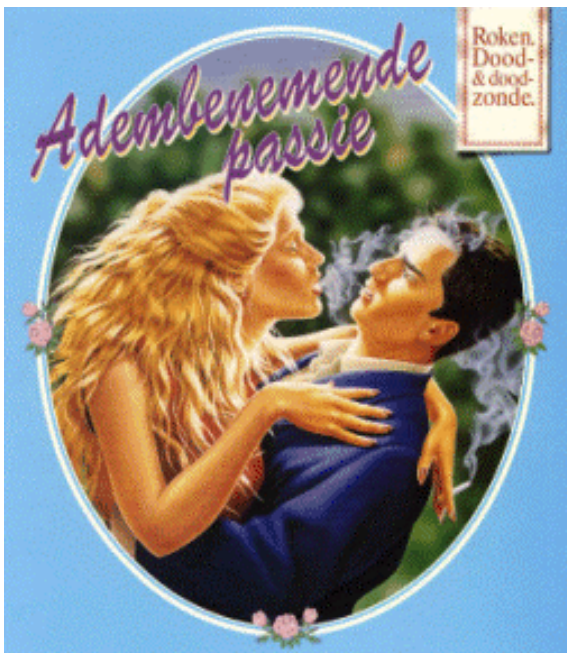


Zij voeren actie tegen belastingverhoging van sigaretten en vragen begrip voor rokers.



De tegenstanders van roken zijn onder meer verenigd in de CAN (Clean Air Nederland) en STIVORO (Stichting Volksgezondheid en Roken).

Zij roepen met hun campagnes mensen op om te stoppen met roken. Een van de campagnes van de afgelopen jaren is 'Roken. Dood- & doodzonde' met affiches zoals hieronder:



Ook in de Derde Wereld kennen ze campagnes tegen roken. Kijk maar eens naar de voorkant van sigarettenpakjes in Brazilië hieronder!



Roken veroorzaakt longkanker



Roken tijdens zwangerschap veroorzaakt te vroege geboortes, een laag geboortegewicht en kan later leiden tot astma

Meer informatie op internet:

<http://www.stivoro.nl>

Stichting Volksgezondheid en Roken

<http://www.nietrokers.nl>

CAN (Clean Air Nederland)

<http://www.rokenmoetmogen.nl>

Stichting Roken Moet Mogen

<http://www.rokenendewet.nl>

Alles over de nieuwe Tabakswet

<http://stoppenmetroken.pagina.nl/>

Startpagina voor rokers die willen stoppen

<http://medischnet.nl/rooktest/>

Doe de rooktest

<http://www.ggd-achterhoek.nl/content/infvoor/3-08jongeren.htm#Roken>

Informatie voor jongeren over roken, ook met een rooktest

