

# Tobak, snus och nikotin

## - hälsan som går upp i rök -

### Fakta om rökning och hälsa

Cigarettrök innehåller runt 4 000 olika ämnen. Där finns bland annat:

- Nikotin - ett starkt beroendeframkallande nervgift som stimulerar hjärnans belöningssystem och då får oss att må extra bra.
- Cyanväte - ett gift som har använts vid avrättningar.
- Kolmonoxid - som försämrar kroppens syre-upptagning.
- Akrolein - som förlamar flimmerhåren som har till uppgift att rena luften vi andas.
- Ammoniak - ett frätande ämne.
- Nitrosaminer - ett cancerframkallande ämne.
- Krysen - ett cancerframkallande ämne som används i lösningsmedel.
- Bensen - ett cancerframkallande ämne som används i lösningsmedel.

Rökning orsakar nästan 7 000 dödsfall i Sverige varje år, enligt Sjukvårdsrådgivningen. En icke-rökare håller sig frisk 12-13 år längre än en person som röker.

### Som rökare löper du större risk att drabbas av:

Lungcancer  
Matstrupscancer  
Kronisk lungsjukdom, KOL  
Hjärtinfarkt  
Urinblåsecancer  
Slaganfall, eller stroke  
Tandlossning  
Åldersblindhet

### Diskutera i klassrummet:

- Varför röker människor när de vet vilka skadliga ämnen som finns i cigaretterna?
- Är det tufft att röka och snusa?
- Tror ni att barn och ungdomar påverkas av reklam och produktplacering av t.ex. tobaksmärken.

### Uppgifter för eleverna:

- Rita upp en kropp i genomskärning med de organ som påverkas av rökning, och skriv bredvid varje organ vilken sjukdom rökningen kan framkalla.
- Läs in er på de olika sjukdomarna och redovisa vad ni tagit reda på för de andra i klassen. Redovisningarna kan göras muntligt eller som collage/affischer med bilder och fakta om sjukdomen.

### **Rökning i siffror**

Rökning är vanligare bland tjejer än bland killar. 2006 rökte 10 procent av tjejerna och 6 procent av killarna varje dag eller nästan dagligen, enligt Centralförbundet för alkohol och narkotika upplysning (CAN) som årligen gör en undersökning om ungdomars tobaksvanor i årskurs nio.

### **Snusning i siffror**

Snusning är betydligt vanligare bland killar än bland tjejer. 20 procent av männen och 7 procent av kvinnorna snusade dagligen eller nästan varje dag 2006, enligt CAN.

### **Tobaksbolagens marknadsföring**

Hälsomedvetandet ökar i hela västvärlden och här finns det även lagar som begränsar tobaksanvändandet. Enligt biståndsorganisationen Plan Sverige riktar tobaksbolagen istället aggressiv marknadsföring mot utvecklingsländerna. Redan idag lever 1,3 miljarder, eller 85 procent, av världens rökare i utvecklingsländer.

### **Diskutera i klassrummet:**

Lurar tobaksbolagen fattiga familjer att köpa tobak för pengar som hade behövts till annat?

### **Uppgifter för eleverna:**

- Det är sällan vi ser tobaksreklam längre, här i västvärlden. Istället tar tobaksbolagen till andra knep. Sök information om hur tobaksbolagen går tillväga idag.

### **Vad kostar det att röka och snusa?**

Fakta: Varje rökare betalar runt 15 000 kr per år, för att förgifta sig själv. Det motsvarar 17 par Levis jeans eller 215 kg godis.

### **Uppgifter för eleverna:**

- 1a. Hur mycket kostar det att röka under ett år för den som röker ett helt paket om dagen?
- 1b. Hur många biobesök skulle de pengarna räcka till?
- 2a. Hur mycket kostar det att snusa under ett år för den som snusar två dosor i veckan?
- 2b. Hur många biobesök skulle de pengarna räcka till?

### **Fakta om snusning och hälsa**

Snusning ökar riskerna för bukspottscancer, hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Dessutom är skador på tandköttet vanliga (enligt sjukvårdsbelysningen och Statens folkhälsoinstitut).

### **Uppgifter för eleverna:**

- Rita upp en kropp i genomskärning med de organ som påverkas av snusning, och skriv bredvid varje organ hur det påverkas av rökningen.

### **Uppgifter för eleverna:**

- Gör en minienkät i klassen. Alla får svara anonymt på dessa frågor:
- Har du provat att röka?
- Har du provat att snusa?
- Röker du varje dag eller nästan varje dag?
- Snusar du varje dag eller nästan varje dag?

Till läraren: Jämför resultatet med statistiken för Sverige i stort. Kanske kan man utöka enkäten till hela skolan och även jämföra klasserna med varandra.