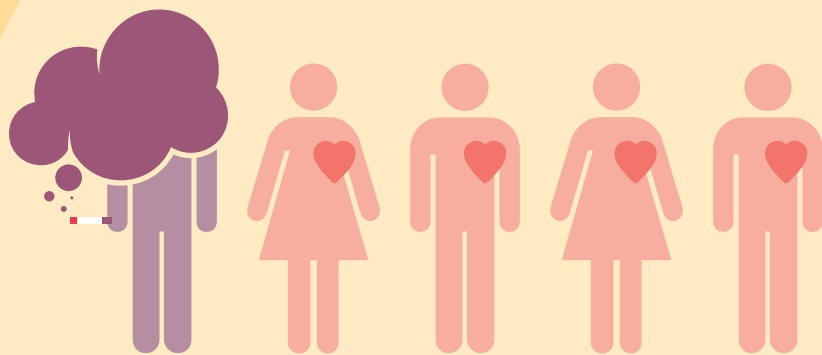


Tobak

FAKTA OM TOBAK OCH OM ATT BLI TOBAKSFRI



**I Sverige använder 1 av 5
någon form av tobak varje dag**

Rökstopp ger snabb effekt på hälsan

Tobaksrökning är den enskilt farligaste riskfaktorn för sjukdomar i lungor, hjärta och kärl.

Vad händer när jag röker?

Tobaksrökning är den enskilt största riskfaktorn för sjukdomar i lungor, hjärta och kärl. Vid varje bloss på en tänd cigarrett frigörs partiklar och gaser som innehåller 8 000 olika kemiska föreningar. Förutom det beroendeframkallande nikotinet innehåller tobaken kolmonoxid som skadar hjärta och kärl samt giftiga substanser som vätecyanid, arsenik och ett 60-tal cancerframkallande ämnen. Det dagliga angreppet av giftiga halsbloss bryter ner kroppens försvar och skapar våra mest fruktade och dödliga folksjukdomar.

Varje år dör nästan 3 000 personer i Sverige i kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL, och cirka 3 600 avlider i lungcancer. Cirka 2 300 av dödsfallen i KOL och 2 900 av dödsfallen i lungcancer beräknas bero på rökning.

Tobaksröken påverkar även hjärta och kärl och tobak beräknas orsaka cirka 3 500 dödsfall i hjärt-kärlsjukdom varje år. Kolmonoxiden i tobaksröken blockerar de röda blodkropparna och minskar därmed kroppens förmåga att ta upp syre, vilket gör det svårare för hjärtat att arbeta. Nikotinet i tobaken höjer blodtrycket och ökar pulsen samt ökar risken för blodpropp. Andra skadliga ämnen i tobaken sätter igång de mekanismer som resulterar i åderförfettning, ateroskleros. Åderförfettning ökar risken för kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke och fönstertittarsjuka. Rökningen fördubblar även risken att drabbas av typ 2-diabetes eftersom kroppens känslighet för insulin minskar.

Vid lungcancer har de cancerframkallande ämnena i tobaksröken påverkat lungcellernas arvs massa så att de ändrar

FAKTA OM TOBAK

18%

av Sveriges befolkning använder någon form av tobak varje dag

7%

av Sveriges befolkning röker dagligen

12%

av Sveriges befolkning snusar dagligen



500/år

Nästan 500 personer avlider varje år på grund av passiv rökning

Mellan

400 000

och

700 000

människor i Sverige beräknas ha KOL



≈ 3 500/år

3 500 årliga dödsfall i hjärt-kärlsjukdom beräknas bero på rökning



3 000/år

Nästan 3 000 personer i Sverige avlider varje år i KOL. 2 300 av dödsfallen beror på rökning.



1 av 7

Vart 7:e dödsfall i Sverige är tobaksrelaterade

SPIROMETRI

Spirometri är en enkel undersökning för att testa lungfunktionen. Metoden kan ge svar på om patienten har KOL innan han eller hon själv är medveten om det.

sitt naturliga celldelningsbeteende och växer till tumörer.

Tobaksröken irriterar luftvägarna och skapar en inflammation som ger ökad slembildning med hosta och upphostningar. Lungvävnaden angrips, vilket kan leda till att väggarna i lungblåsorna, alveolerna, bryts ner så att det bildas stora hålrum i lungorna. Tillståndet kallas emfysem och innebär att både syreupptagningen och lungkapaciteten blir kraftigt försämrade. Emfysem i kombination med inflammation i de små luftvägarna formar sjukdomsbilden vid KOL.

Vad händer när jag snusar?

Snus består av mald, mörk, rök- eller lufttorkad tobak där smakämnen, salter och fukt tillsatts. Beroende på tillverkningsprocess får snuset olika surhetsgrad (pH-värde) vilket avgör hur mycket nikotin som snuset avger till kroppen. Uptaget av nikotin är det som avgör hur starkt beroendet av snus kan bli. Nikotinet tas upp av

blodkärnen i munhålan och ger en omedelbar höjning av blodtryck och hjärtfrekvens. Samtidigt stressas ämnesomsättningen genom ökad insöndring av adrenalin och andra stresshormoner.

Det finns studier som visar att snus har en skadlig påverkan på blodkärlens innerväggar, något som är negativt för hjärt-kärlhälsan. Om man drabbas av en hjärtinfarkt ökar risken att dö under det närmaste året för den som fortsätter snusa jämfört med den som slutat. Den som snusar en dosa snus om dagen eller mer ökar risken att drabbas av typ 2-diabetes med det dubbla eller mer.

Enligt svenska studier är snusning hos gravida särskilt problematisk med bland annat risk för missfall, havandeskapsförgiftning, låg födelsevikt, missbildningar och andningsstörningar.

Hur gör jag för att sluta?

Att själv vilja sluta röka eller snusa är den bästa förutsättningen för att lyckas sluta permanent. Men beroendet av nikotinet är olika starkt hos olika individer och för alla räcker det inte med att vilja. Då kan man ta till olika strategier, men också ta hjälp av läkemedel.

- ♦ Förbered dig mentalt genom att bestämma ett datum för stoppet och städa undan allt som har med rökning eller snusning att göra.
- ♦ Undvik inledningsvis platser och tillfällen som skapar mest sug.

VILKA ÄR VINSTERNA MED ATT SLUTA?

Det finns inget som ger så snabb och positiv effekt på hälsan som att sluta röka.

8 timmar

Efter åtta timmar minskar kolmonoxiden i blodet och syrehalten i blodet börjar återgå till den normala.

3 månader

Efter tre månader har blodcirkulationen och lungkapaciteten märkbart förbättrats och konditionen ökat med 15 procent. Kvinnors möjligheter att bli gravida har ökat avsevärt, liksom mäns förmåga att få erektion. Smak- och luktsinnet återvänder.

20 minuter

Efter att du fimpat för sista gången har blodtryck och puls gått ner på normal nivå och blodkärlen vidgas.

24 timmar

Efter ett dygn minskar risken för att drabbas av hjärtinfarkt.

6 månader

Efter sex månader har skadorna i blodkärlen börjat repareras och risken för blodpropp minskat.

10 år

Efter tio år har risken för lungcancer sjunkit med två tredjedelar.

15 år

Efter 15 år är de sjukdomsrisker som följer rökningen nästan lika låga som för dem som aldrig har rökt.

1 år

Efter ett år har risken för hjärtinfarkt halverats.

5 år

Efter fem år är risken att drabbas av stroke eller hjärtinfarkt nästan lika liten som hos en person som aldrig rökt. Risken för att utveckla cancer i struphuvudet, urinblåsan eller bukspottskörteln har minskat betydligt.



PASSIV RÖKNING

Passiv rökning kan orsaka astma hos barn och barn till mödrar som rökt under graviditeten föds med trängre luftrör.

- ♦ Ta dagliga promenader. De ger dig annat att tänka på än rökning och snusning och motverkar dessutom risken att gå upp i vikt.
- ♦ Ta hjälp av receptfria läkemedel som nikotintuggummi, nikotinplåster eller sugtabletter. Personal på apoteken kan hjälpa till med att guida dig rätt.
- ♦ Kontakta Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00 eller via slutarokalinjen.se. Även vårdcentralen eller företags-hälsovården kan ge professionellt stöd.

Vad gör forskarna?

Tack vare forskningen är medvetenheten om tobakens skadeverkningar utbredd i samhället, både i Sverige och internationellt. Sverige ratificerade 2005 WHO:s Ramkonventionen om tobak (FCTC). I denna världens första hälsokonvention beskrivs vilka åtgärder som politiker och

beslutsfattare ska vidta för att minimera tobaksbruket. Kunskapen är baserad på tidigare forskning.

Annan forskning pågår, exempelvis för att ta reda på varför vissa rökare drabbas av KOL och andra inte. Genom studier på molekylär nivå försöker forskarna även definiera undergrupper av KOL. Målet är att dels hitta markörer som kan hjälpa till att ställa rätt diagnos, dels att hitta mekanismerna bakom de olika undergrupperna, vilket kan leda till man lyckas utveckla mer effektiva läkemedel.

Ett helt nytt forskningsområde är de så kallade e-cigarretterna. Forskning har visat att e-cigarretterna dels kan föranleda unga till att börja röka tobak och dels har skadliga effekter i blodkärlen. Intensiv forskning pågår om hälsoeffekter av e-cigaretter.

Tobak är inte hållbart

Tobaken odlas i utvecklingsländer av bönder, som oftast är fattiga, och inte sällan av barnarbetare. Barnen går miste om utbildning och de riskerar också att bli sjuka av arbetet. Varje år avverkas många tusen hektar skog för att ge plats åt nya tobaksodlingar. Tobak har en direkt inverkan på minst 12 av FN:s 17 globala hållbarhetsmål.

”Sex månader efter rökstopp har skadorna i blodkärlen börjat repareras och risken för blodpropp minskat.”

Vetenskapligt ansvarig

Hans Gilljam, professor emeritus vid
Institutionen för global folkhälsa,
Karolinska Institutet, Stockholm

Projektledning

Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Produktion och grafisk form

Sedki Alimam och Markus Ljungblom, Appelberg

Text

Karin Strand, Strandtext

Tryck

Åtta.45, 2021

Beställ information gratis

Hjärt-Lungfondens informationsmaterial
kan beställas kostnadsfritt på
www.hjart-lungfonden.se.

På hemsidan kan du även beställa vårt
digitala nyhetsbrev.



Forskning ger fler mer tid att leva

Hjärt-Lungfonden samlar in och delar ut
pengar till vinnande hjärt-lungforskning
och arbetar för ökad kunskap om
forskningens betydelse, för att ge ett
längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden
bildades 1904 i kampen mot tuberkulos
och vår vision är en värld fri från hjärt-
och lungsjukdom. Verksamheten är helt
beroende av bidrag från
privatpersoner och företag.



VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag får göras från mitt angivna bankkonto på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning via Autogiro.

Kontoförande bank är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt kontoförande banks regler. Meddelande om uttag får betalaren från kontoförande bank. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto i kontoförande bank eller till konto i annan bank.

För uttag gäller dessutom följande:
GODKÄNNANDE/INFORMATION
I FÖRVÄG

Betalningsmottagaren får begära uttag från betalarens konto på förfallodagen

- ♦ om betalaren senast åtta vardagar före förfallodagen fått meddelande om belopp, förfallodag och betalningssätt, eller
- ♦ om betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst.

TÄCKNING MÅSTE FINNAS PÅ KONTOT
Betalaren ska se till att tillräckligt stort belopp finns på kontot för betalning på förfallodagen. Om kontobehållningen inte räcker för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande vardagarna*, som får omfatta högst en vecka. Information om antalet uttagsförsök lämnas av betalningsmottagaren.

STOPP AV UTTAG

- Betalaren kan stoppa
- ♦ ett enskilt uttag genom att kontakta betalningsmottagaren senast två vardagar före förfallodagen.

- ♦ alla uttag avseende medgivandet genom att kontakta banken senast två vardagar före förfallodagen.

MEDGIVANDETS GILTIGHETSTID, ÅTERKALLELSE

- ♦ Medgivandet gäller tills vidare. Om betalaren vill återkalla medgivandet gör betalaren det genom att kontakta kontoförande bank eller betalningsmottagaren.
- ♦ Medgivandet upphör senast fem vardagar efter att återkallelsen kommit kontoförande bank eller betalningsmottagaren tillhanda.

RÄTTEN FÖR KONTOFÖRANDE BANK OCH BETALNINGSMOTTAGAREN ATT AVSLUTA ANSLUTNINGEN TILL AUTOGIRO

Kontoförande bank och betalningsmottagaren har rätt att avsluta anslutningen till Autogiro trettio dagar efter det att kontoförande bank/betalningsmottagaren underrättat betalaren härom. Kontoförande bank och betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutats.

* Med vardag avses inte söndag, annan allmän helgdag, lördag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton.

Fyll i anmälan Bli Månadsgivare på andra sidan. Riv av svarskortet, vik det dubbel, tejp a igen och lägg på postlådan. Portot är redan betalt.

Tack för att du blir månadsgivare och stödjer den livsviktiga forskningen!

FRANKERAS EJ
Mottagaren
betalar portot



**Hjärt-
Lungfonden**

Svarspost

**Kundnr: IIO 344 500
IIO 05 Stockholm**

TEJPA
HÄR

☒ Ja jag vill bli månadsgivare

och stödja **Hjärt-Lungfonden** regelbundet

med

kronor per månad

GÖR SÅ HÄR: Fyll i alla uppgifter inklusive vilket belopp du vill ge varje månad och skriv under. Riv loss anmälan, vik talongen dubbel och tejpa igen. Sedan kan du lägga den på postlådan, portot är redan betalt.

Beloppet dras från angivet konto den 28:e varje månad. Som tack för att du stödjer Hjärt-Lungfonden och den långsiktiga forskningen får du vår uppskattade tidning *Forskning för hälsa* fyra gånger per år.

FÖRNAMN	BANKENS NAMN
EFTERNAMN	CLEARINGNUMMER (4 ELLER 5 SIFFROR)
ADRESS	KONTONUMMER (LÖNE/PERSON/PENSIONS/PLUSGIROKONTO)
POSTNUMMER	PERSONNUMMER (KRAV FRÅN BANKGIROCENTRALEN) —
ORT	E-POST
TELEFONNUMMER	DATUM
MOBILNUMMER	NAMNUNDERSKRIFT



DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Ge fler människor tid att leva.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!

