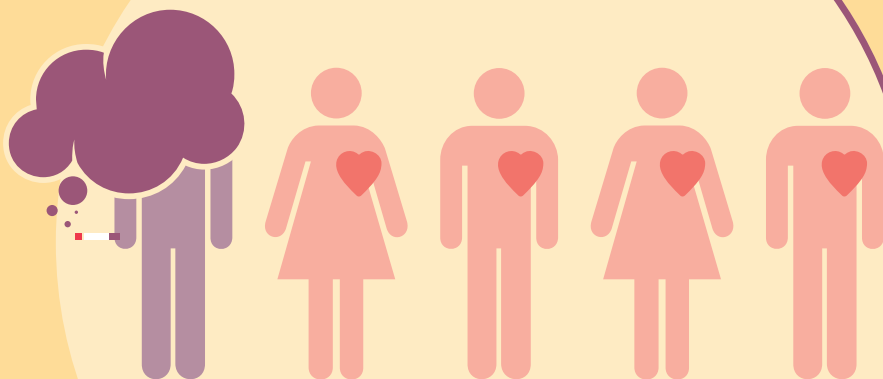


# Tobak och nikotin

FAKTA OM ATT RÖKA, SNUSA OCH OM ATT BLI NIKOTINFRI



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

# Rökning ökar risken för flera folksjukdomar

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 flera av våra mest fruktade och dödliga folksjukdomar.

Varje år dör mellan 2 500 och 3 000 personer i Sverige i kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL, och cirka 3 500 avlider i lungcancer. Drygt 2 000 av dödsfallen i KOL och cirka 3 200 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 i gång 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 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

## FAKTA OM TOBAK

**19%**

av Sveriges befolkning använder någon form av tobak varje dag

**6%**

av Sveriges befolkning röker dagligen

**13%**

av Sveriges befolkning snusar dagligen



**200-300/år**

200-300 personer uppskattas varje år avlida 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



**2 500/år**

Mellan 2 500 och 3 000 personer i Sverige avlider varje år i KOL. Drygt 2 000 av dödsfallen beror på rökning.



**1 av 7**

Vart 7:e dödsfall i Sverige är tobaksrelaterat

försämrad. Emfysem i kombination med inflammation i de små luftvägarna formar sjukdomsbilden vid KOL.

---

### Vad händer när jag använder e-cigarett?

En elektronisk cigarett, eller e-cigarett, är en batteridriven elektrisk förångare som omvandlar en blandning av vatten, propylenglykol och glycerol samt smakämnen till en rökliknande vattenånga. Blandningen kan också innehålla nikotin. Ångan andas in via ett munstycke.

E-cigaretterna är relativt nya på marknaden och det saknas långtidsstudier på vilken effekt de har på kroppen. Det finns emellertid flera studier som samstämmigt tyder på att användning av e-cigarett med nikotin bland annat ökar risken för inflammation i luftvägarna samt ökar kärlstyvheten och risken för blodpropp. Ökad kärlstyvhet är en riskfaktor för hjärtinfarkt och stroke.

E-vätskan säljs i en mängd olika smaker – bland annat godissmak – och det är därför tydligt att cigaretterna är framtagna för att tilltala ungdomar.

E-cigarett kan också användas för att uppnå ett cannabisrus. E-vätskan består då av tetrahydrocannabinol (THC). Under 2019 förekom det att THC-haltiga lösningar blandades ut med E-vitaminacetat på den amerikanska svarta marknaden. Detta ledde till att drygt 2 700 personer drabbades av en e-cigaretterrelaterad lungskada som fick namnet EVALI (e-cigarett, or vaping, product use associated lung

injury). En stor del av de drabbade behövde respiratorvård och cirka 60 patienter avled. Ett par fall upptäcktes även i Sverige och Giftinformationscentralen gick i december 2019 ut med en varning för svår lungskada till följd av e-cigarettanvändning.

---

### Vad är Heat not burn?

Heat not burn, eller HTP-produkter, är en relativt ny tobaksprodukt. I den cigarettlikande elektroniska enheten hettas en specialutvecklad tobak upp till en lägre temperatur jämfört med cigaretter, och producerar en ånga som andas in. Ångan innehåller nikotin och andra giftiga ämnen och en stor studiegenomgång tyder på ett samband mellan bruk av HTP-produkter och höjt blodtryck samt skador på blodkärlen.

---

### PASSIV RÖKNING

---

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

## FAKTA OM TOBAKFRIA PRODUKTER

**3%**

av Sveriges befolkning använder vitt snus dagligen

**12%**

av snusförsäljningen utgörs av vitt snus



**41%**

av eleverna i årskurs 2 på gymnasiet har någon gång använt e-cigarett

**32%**

av eleverna i årskurs 9 har någon gång använt e-cigarett

**32%**

av de som snusar i årskurs 9 uppger att de varken har snusat eller rökt innan de började med vitt snus

**10%**

av flickorna i årskurs 9 har använt vitt snus den senaste 30 dagarna

**3 - 50 mg/g**

Nikotinkoncentrationen i tobaksfritt snus varierar från cirka 3 mg/g till 50 mg/g

# Snus är skadligt för hjärt-kärlhälsan

Både brunt och vitt snus innehåller det beroendeframkallande nervgiftet nikotin.

---

## Vad händer när jag snusar?

Brunt 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. Upptaget av nikotin är det som avgör hur starkt beroendet av snus kan bli. Nikotinet tas upp av blodkärlen 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 har minst fördubblad risk att drabbas av typ 2-diabetes.

Enligt svenska studier är snusning hos

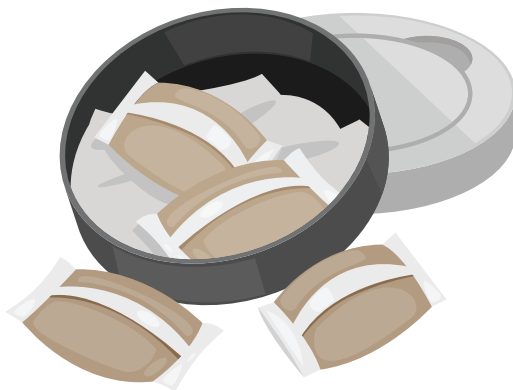
gravida särskilt problematisk med bland annat ökad risk för missfall, havandeskapsförgiftning, låg födelsevikt, missbildningar och andningsstörningar.

---

## Vad händer när jag använder vitt snus?

Vitt snus, eller nikotinsnus, marknadsförs som tobaksfria produkter, men innehåller stora mängder av det beroendeframkallande nervgiftet nikotin. I nikotinläkemedel, som är framtagna för att hjälpa folk att sluta röka eller snusa, brukar nikotinhalten ligga på 10–15 milligram per gram. Det är ungefär samma nivå som är vanligt för det bruna snuset. Men i det vita snuset finns produkter som har över 40 milligram nikotin per gram.

I vanligt snus finns en rad cancerframkallande ämnen som härrör från tobaken, däribland en grupp ämnen som kallas tobaksspecifika nitrosaminer. I vilken utsträckning dessa ämnen förekommer även i det vita snuset är oklart. Sannolikt



har det att göra med hur det vita snuset framställs. Det är med andra ord osäkert om de cancerframkallande ämnen som finns i brunt snus förekommer även i vitt snus och i så fall i vilken grad.

Det saknas i dag kunskap om nikotin-snusets hälsorisker, men det är väl känt att nikotin på kort sikt kan försämra blodkärlens funktioner samt, precis som vid brunt snus, höja puls och blodtryck, vilket kan bidra till en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom. Nikotin under graviditeten kan dessutom innebära risker för både den blivande mamman och barnet. Det finns bland annat studier som visar att snusning under graviditeten ökar risken för plötslig spädbarnsdöd.

Det finns en mängd olika varianter av vitt snus och både marknadsföringen och val av smaker i dospåsarna antyder att tobaksindustrin i första hand riktar sig till unga.

---

### SÅRBARA UNGDOMAR

---

Ungdomar är särskilt sårbara för nikotinets effekter eftersom tonåren är en viktig tid för hjärnans utveckling.

# Rökstopp ger snabb effekt på hälsan

Det finns inget som ger så snabb och positiv effekt på hälsan som att sluta röka. Ett rökstopp före operation har till exempel visat sig halvera risken för komplikationer.

---

## 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.
- ◆ 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](http://slutarokalinjen.se). Även vårdcentralen eller företagshälsovården kan ge professionellt stöd.
- ◆ Observera att varken e-cigarretter eller vitt snus är godkända eller rekommenderade som rökavvänjningsprodukter i Sverige.



## 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 kolmonoxid-  
den i blodet och syrehalten i blodet  
börjar återgå till den normala.

### 3 månader

Efter tre månader har blod-  
cirkulationen och lungkapaciteten  
märkbart förbättrats och konditio-  
nen 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 fippat  
för sista gången  
har blodtryck och  
puls gått ner på  
normal nivå och  
blodkärnen vidgas.

### 24 timmar

Efter ett dygn minskar risken för att  
drabbas av hjärtinfarkt.

### 6 månader

Efter sex månader  
har skadorna i  
blodkärnen börjat  
repareras och  
risken för blod-  
propp minskat.

### 10 år

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

### 15 år

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

### 1 år

Efter ett år har  
risken för hjärt-  
infarkt 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.



---

## 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.

---

## 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 hälsokonventionen, som var den första i sitt slag, 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 hitta mekanismerna bakom de olika undergrupperna, vilket kan leda till man lyckas utveckla mer effektiva läkemedel.

Ett annat forskningsområde rör e-cigaretterna och det vita snuset.

Forskning har visat att e-cigaretter dels kan leda till att unga börjar röka tobak, dels har skadliga effekter i blodkärlen. Även det vita snuset skadar blodkärlen och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom

I Sverige pågår mycket forskning om e-cigaretterna och deras påverkan på kroppen vid framför allt Karolinska institutet och Umeå universitet.

---

## 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 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 tolv 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  
Tintin Vidhammer, Hjärt-Lungfonden

**Text**

Karin Strand, Strandtext

**Tryck**

BrandFactory Sverige AB, 2024

**Källor**

A Non Smoking Generation: 5 saker som  
vuxna behöver veta om e-cigarett  
Centralförbundet för Alkohol- och Narkotika-  
upplysning (CAN)  
Folkhälsomyndigheten  
Giftinformationscentralen  
Socialstyrelsen  
Tobaksfakta  
VISIR: Vad är vitt snus och varför är det farligt?



## Forskning som gäller oss alla

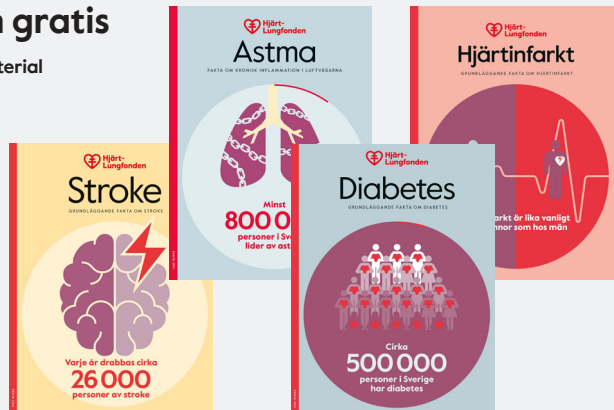
Hjärt-Lungfonden samlar in och delar ut  
pengar till vinnande hjärt-lungforskning  
och arbetar för ökad kunskap om  
forskningens betydelse, för att ge ett  
längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden  
bildades 1904 i kampen mot tuberkulos  
och vår vision är en värld fri från hjärt-  
och lungsjukdom.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



## Beställ information gratis

Hjärt-Lungfondens informationsmaterial  
kan beställas kostnadsfritt på  
[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

På hemsidan kan du även beställa  
vårt digitala nyhetsbrev.



## VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag för 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 för 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 omfattas 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 dubbelt, tejsa igen och lägg på postlådan. Portot är redan betalt.**

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



**Hjärt-  
Lungfonden**

**Svarspost**

**Kundnr: 110 344 500  
110 05 Stockholm**

FRANKERAS EJ  
Mottagaren  
betalar portot

TEJPA  
HÄR

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! Det gäller oss alla.

**Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!**  
**Ge 100kr i månaden. Använd bifogad talong.**

