

# Tóbaksfræðsla

- Um tóbak
- Áhrif reykinga á líkamann
- Kostnaður við reykingar
- Hvað er sagt og satt um tóbak og reykingar?
- Að byrja að reykja
- Viðhorf nemenda til reykinga
- Hagnýtar upplýsingar

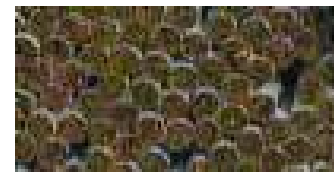
# Hvað vitið þið um tóbak?



# Tóbak og tóbaksfíkn

## ■ Tóbak

- Indíánar í Ameríku – Sjúga blöð plöntunnar, taka í nef og reykja
- Fyrsta tóbaks-verslunin í Lissabon 1553
- 4000 efnasambönd
- 40 krabbameinsvaldandi efni



## ■ Tóbaksfíkn er:

- Líkamleg, nikótín er 7 sek, að fara upp í heila
- Vani, t.d. í partýum, við tölvuna o.fl.
- Félagsleg, t.d. reykja með vinum,
- Sálræn, t.d. til örvunar/slökunar, til að standast álag



# Tóbak sem vara

Eina varan sem drepur neytandann ef hún er notuð eins og til er ætlast →

Finna nýja neytendur →

Unglingar vænlegastir því þeir eiga eftir að reykja svo lengi →  
mesta gróðavonin

“...the base of our business is the high school student”

Úr skjölum tóbaksframleiðanda

# Tóbak sem vara

- Búið til aðstæður sem líkjast hversdagslífi unglinga, tengið þær því að vera fullorðinn, komast til manndóms
- Sýnið sígarettuna sem hluta þess sem er ólöglegt eða bannað
- Reynið að tengja sígarettur víni, bjór, kynlífi o.s.frv.
- Ekki nefna heilsu eða atriði tengd góðri heilsu



LÝÐHEILSUSTÖÐ

- lífið heil

**«We don't smoke the shit.  
We just sell it. We reserve  
the right to smoke for the  
young, the poor, the black  
and the stupid.»**

# Efni sem eru m.a. í sígarettu

- **Nikótín**  
Mjög ávanabindandi, sterkasta fíkniefnið. Einn dropi drepur mús
- **Arsenik**  
Eitrað við innöndun og inntöku
- **Blásýra**  
Mjög eitruð við innöndun, í snertingu við húð og við inntöku
- **Ammoníak**  
Eitrað við innöndun.
- **Formaldehýð**  
Getur valdið krabbameini. Eitrað í snertingu við húð, við innöndun og inntöku. Getur valdið ofnæmi í snertingu við húð.
- **Pólóníum 210**  
Getur valdið krabbameini (geislavirkt efni).
- **Úretan**  
Getur valdið krabbameini.



Veljum hreint loft !

# Allt sama tóbakið

- Reyklaust tóbak
  - Neftóbak
  - Munntóbak, 2500 efni þar af 28 þekkt krabbameinsvaldandi efni.
- Reyktóbak
  - Vindlar
  - Píputóbak
  - Sígarettur



Tóbak skaðlegt í hvaða formi sem er.  
Afleiðingarnar eru ekki alltaf þær sömu eftir því hvernig tóbaks er  
neytt en geta alltaf verið alvarlegar

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu



# Áhrif reykinga á líkamann

Reykurinn fer um allan líkamann →  
Allur líkaminn verður fyrir áhrifum.

- Heili
- Hjarta
- Hjarta og æðakerfi
- Taugar
- Húð
- Lifur
- Nýru
- Hormónar



- Bein og tennur
- Lungu
- Öndunarfæri
- Raddbönd
- Ónæmiskerfi
- Geðheilsu
- Kynfæri
- Frjósemi

# Áhrif reykinga; nokkur dæmi

- **Heili**, níkótín sterkt fíkniefni, bein áhrif á heilastarfsemina
- **Húð**, eldist hraðar, hrukkur, tjara gerir fingur gula og neglur blettóttar
- **Munnhol**, auknar líkur á krabbameini í munni, blettóttar tennur, andfýla og tannholdssjúkdómar
- **Háls**, auknar líkur á krabbameini í hálsi. Reykingar er helsta ástæðan fyrir krabbameini í vélinda
- **Hjarta**, hærri blóðþrýstingur, auknar líkur á kransæðastíflu
- **Lungnasjúkdómar**, helsta ástæða krabbameins í lungum, auknar líkur á astma og öðrum öndunarferasjúkdómum
- **Magi**, Reykingamenn eru líklegri til að fá magasár, þau gróa hægar og eru líklegri til að kom aftur.
- **Frjósemi og getuleysi**. Um 10% tilfella ófrjósemi hjá konum og körlum er rakið til reykinga. Reykinga geta valdið getuleysi hjá körlum

# Skammtímaáhrif reykinga

- Húðin eldist fyrr og verður óheilbrigðari,
- Líklegri til að fá bólur
- Hár verður fljótt líflaust og óheilbrigt að sjá
- Andfýla og illa lyktandi föt
- Minni peningur á milli handanna
- Því yngri sem reykingamaðurinn er því sterkari áhrif nikótíns → fyrr fíkill

Ekki er til að „reykja í hófi“ eða  
„öruggar sígarettur“.

# Extreme makeover ?!

## Bara pakki á dag.....

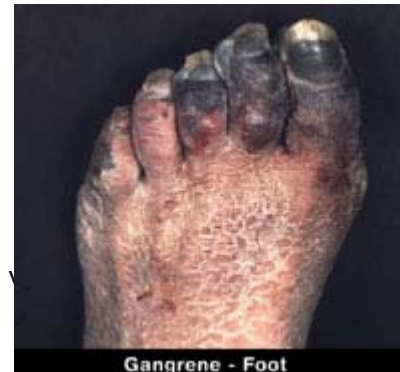
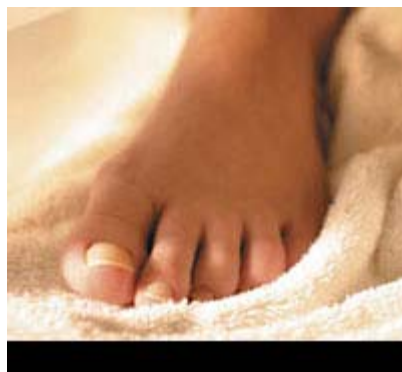


Stained Teeth, gingival disease



© www.hsc.mb.ca/bmc

Alopecia (hair loss)



Gangrene - Foot

Hafstein, v

# Við vitum að :

- Um 380-400 Íslendingar deyja árlega að völdum beinna og óbeinna reykinga. Fleiri en af völdum umferðarslysa, morða, sjálfsmorða og eldsvoða samanlagt.
- Að meðaltali deyr einn jarðarbúi á **6,5 sekúndna** fresti af völdum reykinga í heiminum.
- Ef sama þróun heldur áfram munu um **10 millj.** manna deyja vegna reykinga árið 2020



Hildur Björg Hafste

# Hvað kosta reykingar?

## ■ Einstaklingur:

1 pakki af sígarettum = 550 kr.

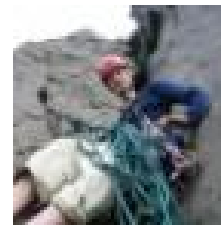
1 pakki á dag í mánuð = 16.500 kr

1 pakki á dag á ári = 200.750 kr

1 pakki á dag í 20 ár = 4.015.000  
Fjórarmilljónirotgímtánþús  
und kr.

(ekki reiknað með vöxtum  
o.þ.h.)

## ■ Hvað er hægt að gera fyrir það?



# Hvað er sagt og satt um tóbak?



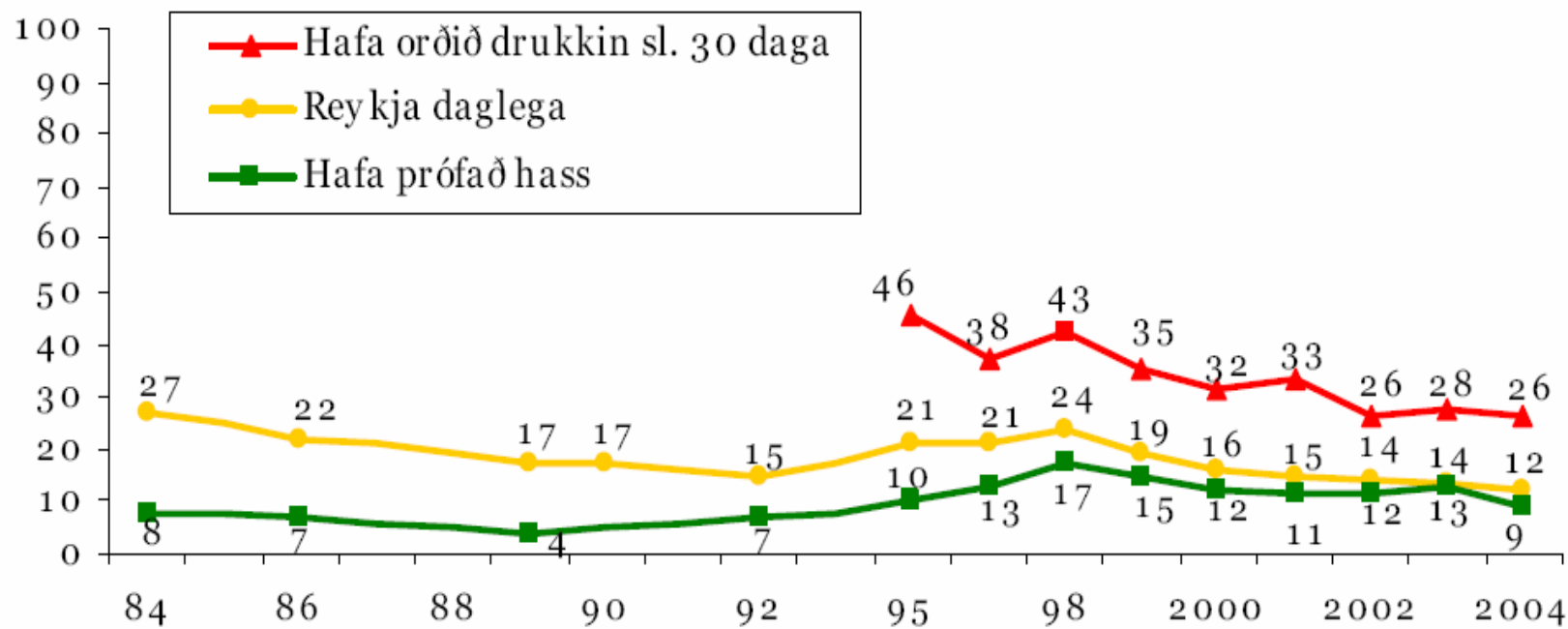
LÝÐHEILSUSTÖÐ  
- lífið heil

## Sagt: Flestir reykja

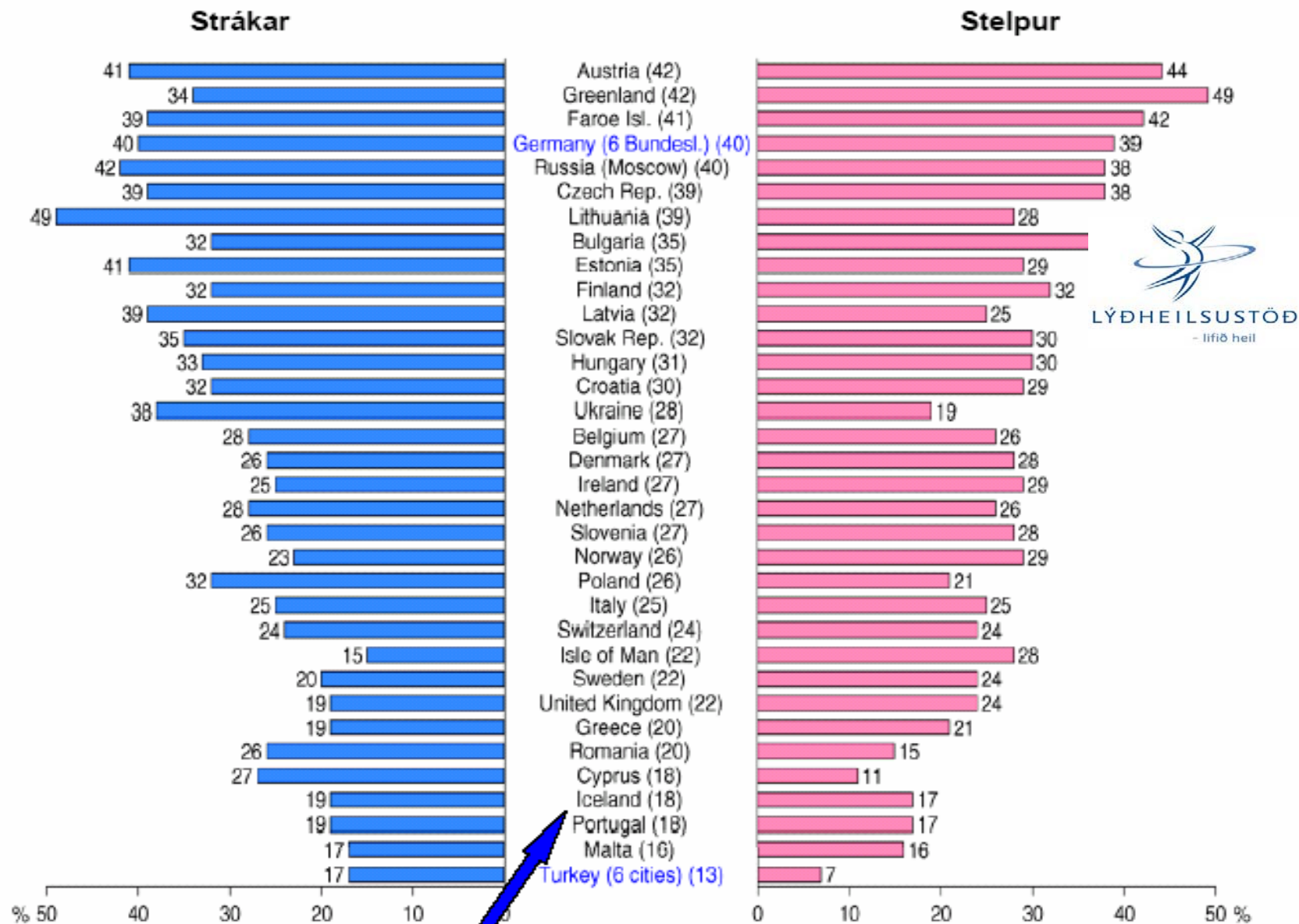
### Satt:

- Fæstir reykja hvort heldur eru unglingar eða fullorðnir
- Á Íslandi: 80% fullorðinna reykja ekki
- Á Íslandi: 88% nemenda í 10. bekk reykja ekki

# Þróun reykinga hjá nemendum í 10. bekk frá 1984 -2004







## Mynd 2

**Hlutfall 15-16 ára stráka og stelpna sem hafa reykt sígarettur 40 sinnum eða oftar, 2003**

# Sagt: Reykingar eru töff

## Satt:

- Fæstum unglíngum finnast reykingar töff
- Í auglýsingum, þáttum reynt að draga upp þannig mynd af reykingum. Tengja reykingar við jákvæða, töff ímynd.



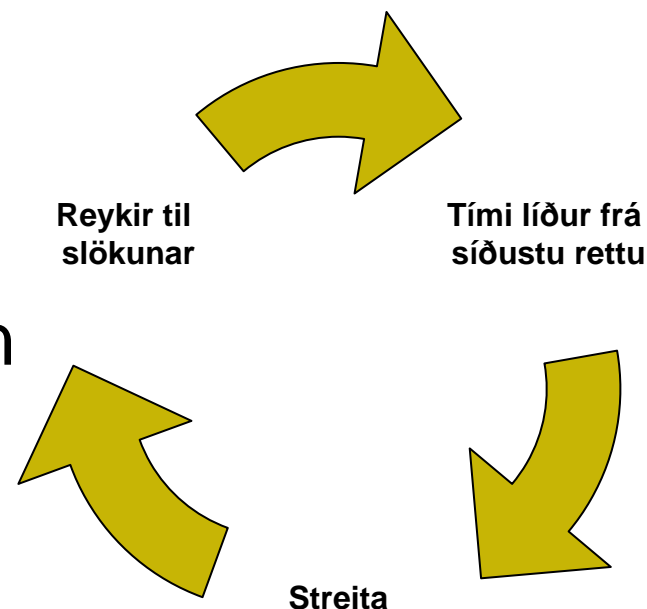
# Sagt: Reykingar eru góðar til þyngdarstjórnunar



- Það eru til mun betri leiðir til að stjórna þyngdinni
- Þeir sem reykja hugsa síður um heilbrigði, hreyfa sig minna, hafa minna þol, og borða óhollari mat
- Það að hætta að reykja veldur oft þyngdaraukningu og reykingarmenn eiga erfiðara með að grenna sig aftur. Mikilvægt að auka hreyfinguna þegar hætt er að reykja til að bæta þolið og halda þyngd í skefjum.

# Sagt: Reykingar eru góðar til slökunar og til að standast álag

- Þegar fólk er háð tóbaki og ákveðinn tími líður frá síðustu rettu, þá myndast ástand sem fólk túlkar sem streitu og eina leiðin til að losna við það er að fá nikótín skammtinn.
- Holl almenn streitustjórnun víkur fyrir nikótíni



# Sagt: Reykingar skaða mig ekki fyrr en ég er orðin eldri



- Ef þú reykir núna skaða reykingar þig núna
- Lungu starfa betur hjá unglimum sem reykja ekki. Reykingar draga úr vexti og þroska lungna
- Þrek, þol og úthald er betra hjá þeim sem ekki reykja
- Unglingar ánetjast nikótíni mjög fljótt
- Almennt eru unglimum sem ekki reykja hraustari

# Sagt: Ég reyki bara í örfá ár þannig að það skiptir engu



- Það tekur líkamann tíma að laga skaðann af reykingum og honum tekst það ekki fullkomlega
- Mörgum tekst ekki að hætta þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir
- 80% fullorðinna reykingamanna á Ísland myndi vilja hætta

# Hvað lagast við að hætta?

- 20 mín: Púls og blóðþrýstingur í eðlilegt horf
- 8 klst.: Líkur á kransæðastíflu minnka
- 24 klst.: Lungun byrja að losa sig við slím
- 48 klst.: Nikótínið horfið úr líkamanum
- 72 klst.: Aukin orka
- 2-12 vikur: Aukið blóðflæði
- 3-9 mán. Lungnastafsemi eykst um 5-10%
- 5 ár: Líkur á kransæðastíflu ½ minni

Sagt: Reykingar eru óhollar en það er bara mitt vandamál,



kemur öðrum ekki við. Mín ákvörðun

Reykingar koma öllum þeim við sem þykja vænt um þig því þeir vilja ekki að þú skaðir þig

- Óbeinar reykingar eru mjög skaðlegar fyrir aðra sérstaklega börn.



# Sagt: „Léttar sígarettur“ eru ekki eins skaðlegar.

## Satt:

- Engar sannanir hafa komið fram um að „léttar sígarettur“ séu skaðminni
- Þeir sem reykja „léttar“ reykja fleiri sígarettur, draga dýpra að sér, reykja alveg að filteri til að fá skammtinn sinn

# Að byrja að reykja

- Langflestir reykingamenn byrja að reykja 13-16 ára. Enda er það sá hópur sem tóbaksframleiðendur reyna fyrst og fremst að ná til
- Af hverju?

- **„Af hverju eru allir sem reykja alltaf að tala um að hætta?  
Mér finnst ekkert heillandi hvernig maður getur séð á fólki sem maður þekkir ekki neitt, hvort það reykir eða ekki. Ég hef aldrei reykst og enginn í minni hljómsveit“**  
Birgir Örn í Maus
- **„Mér finnst reykingar viðbjóður, skítalykt og andfýla“**  
Auddi, Strákunum
- **„Valið um að segja já eða nei við reykingum og áfengi vafðist aldrei fyrir mér. Það hvarflaði hreinlega aldrei að mér að byrja að reykja.....Ég hef líka alltaf þurft á öllum mínum kröftum að halda.“**  
Þórey Edda
- **Hvað finnst þér?**



# Hagnýtar upplýsingar

- **Síður um tóbak**
  - [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)
  - [www.doktor.is](http://www.doktor.is)
  - [www.krabb.is](http://www.krabb.is)
  - [www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2309](http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2309) **Um nikótín**
  - [www.forvarnir.is](http://www.forvarnir.is)
  
- **Aðstoð við að hætta að reykja**
  - **Ráðgjöf í reykbindindi S:8006030 (grænt númer)**  
[www.8006030.is](http://www.8006030.is), [8006030@heilthing.is](mailto:8006030@heilthing.is)
  - **Krabbameinsfélagið**  
<http://www.krabb.is/rvk/namskeid.htm>