

Munntóbak

Skaðsemi

Í munntóbaki eru 2500 efnasambönd og 28 krabbameinsvaldandi efni. Oft er sagt að munntóbak skaði heilsuna minna en reykttóbak. Slíkur samanburður er ákaflega villandi því fátt er jafn hrikalega heilsuspillandi og reykingar. Eðlilegra er að bera saman munntóbaksneyslu við að nota ekki tóbak.

Fíkn

Munntóbaksneysla er mjög ávanabindandi og veldur jafnvel meiri fíkn en reykingar. Sænskar rannsóknir hafa sýnt að ungir drengir sem eru orðnir háðir munntóbaki eru að meðaltali með í vörinni 13-15 tíma á dag.

Fyrirmyndir

Ungt fólk byrjar oftast að nota munntóbak fyrir tilstuðlan hópprýstings eða fyrirmynda.

Áhrif tóbaksnotkunar á þjálfun

Komið hefur fram í rannsóknum að munntóbaksneytendum er hættara við meiðslum. Meiðsl í vöðvum, liðum, hjám, liðböndum og sinum og bakeymsli ýmiss konar voru algengari meðal munntóbaksneytenda en þeirra sem ekki notuðu munntóbak eða reykttóbak.

MIKILVÆGAR DAGSETNINGAR

Föstudagur 13. desember 2013

Senda 1. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting

Mánudagur 20. janúar 2014

Senda 2. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting

Föstudagur 31. janúar 2014

Fyrsti útdráttur: Geisladiskar.

Mánudagur 17. febrúar 2014

Senda 3. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting

Miðvikudagur 19. mars 2014

Senda 4. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting

Fimmtudagur 3. apríl 2014

Annar útdráttur: Geisladiskar.

Miðvikudagur 23. apríl 2014

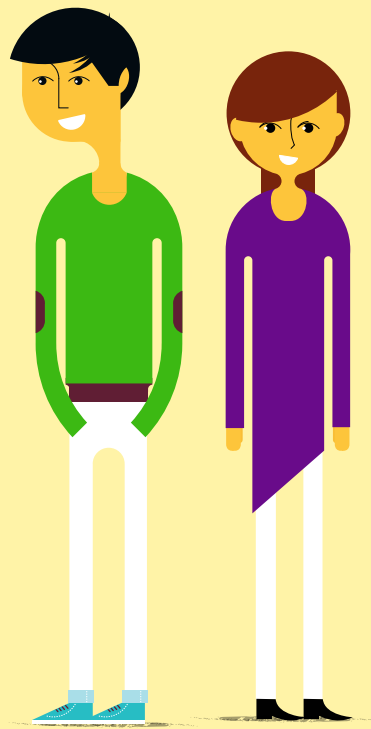
Senda 5. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting

Föstudagur 25. apríl 2014

Síðasti dagur til að skila inn lokaverkefni.

Eftir miðjan maí verða úrslitin kynnt!

ERUÐ ÞIÐ KLÁR?



**10 BEKKIR HLJÓTA 5.000 KR. FYRIR
HVERN NEMANDA, SEM BEKKURINN
GETUR RÁÐSTAFAD AÐ VILD.**

VERÐLAUN

Í lok janúar og í byrjun apríl verða dregnir út nokkrir bekkir sem vinna geisladiska. Að auki fá allir þátttakendur senda litla gjöf eftir áramót. Eftir miðjan maí verða úrslitin tilkynnt.

Alls tíu bekkir sem senda inn lokaverkefni vinna til verðlauna! Bekkir sem velja að senda inn lokaverkefni geta unnið fé til að ráðstafa eins og bekkurinn sjálfur kys að gera. Upphæðin nemur 5.000 krónum fyrir hvern skráðan nemanda í bekknum.

Möguleika á að vinna til verðlauna eiga aðeins þeir sem senda inn lokaverkefni. Það getur t.d. verið í formi veggspjalda, auglýsinga, stuttmynda eða fræðsluefnis um tóbaksvarnir.

7. OG 8. BEKKUR

STÖNDUM SAMAN



ERUÐ ÞIÐ KLÁR?

**TÓBAKSLAUS BEKKUR
2013-2014**



**Embætti
landlæknis**

Evrópusamkeppni meðal tóbakslausra 7. og 8. bekkja 2013–2014

Samkeppnin Tóbakslaus bekkur, (á ensku Smokefree Class Competition), var fyrst haldin í Finnlandi árið 1989 en er nú haldin hér á landi í fimmtánda sinn. Embætti landlæknis skipuleggur samkeppnina á Íslandi og allir tóbakslausir 7. og 8. bekkir geta tekið þátt í henni.

Markmið samkeppninnar

- Að hvetja nemendur til að vera „frjálsa – tóbakslausa“ og byrja ekki að fíkta við tóbaksnotkun.
- Að hvetja þá sem eru byrjaðir að fíkta til að hætta áður en þeir verða háðir nikótíni.
- Að hvetja til umræðna um tóbaksnotkun meðal nemenda með það að leiðarljósi að þeir verði alltaf „frjálsir – tóbakslausir“.

Nemendur hvetja hver annan

Búast má við að nemendur vilji ræða kosti þess að nota ekki tóbak og hvetja þá sem þegar eru byrjaðir að fíkta til að hætta því. Ekki skal þvinga nemendur til að hætta að reykja eða nota tóbak. Slíkt samræmist ekki markmiðum samkeppninnar. Nemendur ættu að gera sér grein fyrir kostum þess að nota ekki tóbak – og ræða þá – og hvetja hver annan til að halda áfram þátttöku í samkeppninni og styðja við bakið á þeim sem eru fallvaltir. Ósannindi um eigið tóbaksleysi geta útilokað bekkinn frá þátttöku. Lykilatriði í samkeppninni er hvatning frá skóla og foreldrum og stuðningur meðal nemenda. Til að eiga möguleika á að vinna til fyrstu verðlauna verður bekkurinn að senda inn áhugavert efni tengt tóbaksvörnum. Nánari útfærsla verður ekki tilgreind til að takmarka ekki þær hugmyndir að verkefnum sem bekkurinn kann að finna upp á. Bekkurinn verður sem sagt að vera virkur í tóbaksvörnum á þann hátt sem hann kys. Hann getur beitt sér fyrir aðgerðum í þjóðfélaginu til að draga úr tóbaksnotkun eða lagt sitt af mörkum til að stuðla að því að ungt fólk byrji ekki að nota tóbak. Hugmynd að verkefni getur skipt sköpum og verið lykillinn að vinningi. Verkefni geta verið ólík og fjölbreytt. Eingöngu er tekið við lokaverkefnum á tölvutæku formi. Ef verkefnið er t.d. spil eða skúlptúr má senda myndir af verkefninu auk stuttrar verkefnalýsingar þar sem fram kemur hvernig hugmyndin var hugsuð og framkvæmd. Æskilegt er að myndefni sé ekki lengra en 10 mínútur. Sérstök dómnefnd fer yfir allar tillögur og metur hvaða bekkir hljóta vinning. Alls hljóta 10 bekkir vinning. Allir bekkir staðfesta tóbaksleysi reglulega og eiga þar með möguleika á að vera dregnir út og hljóta í vinning geisladiska auk þess sem allir þátttakendur fá litla gjöf. Skilafrestur á lokaverkefni, eða staðfesting á að bekkurinn hafi unnið að tóbaksvörnum, þarf að berast fyrir föstudaginn 25. apríl 2014. Athugið að skil á lokaverkefni er ekki skilyrði fyrir þátttöku.

Góð ráð fyrir bekkinn

Ákveðið hvernig þið ætlið að skipuleggja þátttöku bekkjarins og fylgja henni eftir. Komið ykkur saman um hver verður ábyrgur fyrir því að senda staðfestingarnar á því að enginn í bekknum noti tóbak. Staðfestingarnar eru sendar í gegnum vefsíðuna www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting. Gangið úr skugga um að tímataflan sem sýnir hvenær á að staðfesta tóbaksleysi nemenda hangi uppi í stofunni og merkið við þegar staðfesting hefur verið send. Þá daga sem nemendur staðfesta tóbaksleysi sitt er óþarfi að hafa áhyggjur af því þótt einn eða fleiri nemendur séu fjarverandi vegna veikinda eða annars.

Staðreyndir um tóbaksneyslu ungs fólks

„Ef þú byrjar ekki að reykja fyrir tvítugsaldurinn þá eru mjög miklar líkur – 73% – á því að þú byrjir aldrei!“ Þetta kemur fram í rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga 2007. (Miðað við reynslu 18–79 ára núlifandi Íslendinga).

- Tóbak er svo hættulegt eiturefni að ef það væri kynnt nú sem ný framleiðsluvara fengist aldrei leyfi til að setja það á markað.
- Margir unglingar sem byrja að fíkta við að nota tóbak trúa því staðfastlega að þeir geti hætt þegar þeir vilja. Staðreyndin er hins vegar sú að reykningar og tóbaksnotkun er svo ávanabindandi að

flestir eiga erfitt með að hætta að nota tóbak.

- Fjórir af hverjum fimm unglingum sem ánetjast tóbaki verða reykningamenn til frambúðar.
- Á Íslandi er þrisvar sinnum líklegra að börn reykningafólks byrji að reykja en önnur börn. Andstaða foreldra gegn reykningum barna sinna hefur hins vegar mjög mikið að segja, hvort sem foreldrarnir reykja sjálfir eða ekki.
- Rannsóknir hafa sýnt fram á sterk tengsl milli reykinga unglings og félagskapar. Kannanir benda til þess að meirihluti ungra reykningamanna byrji að fíkta vegna áhrifa frá félögumun.
- Unglingar sem búa við leiðandi uppeldishætti eru ólíklegri til að reykja en unglingar afskiptalausra, skipandi eða eftirláttra foreldra. Leiðandi foreldrar krefjast þroskaðrar hegðunar af barninu og taka vel á móti hugmyndum þess. Þeir setja skýr mörk um hvað er tilhlýðilegt og hvað ekki, nota til þess útskýringar og hvetja börnin til að skýra út sjónarmið sín. Þeir eru hvorki uppþengjandi né setja börnunum stólinn fyrir dyrnar. Þeir sýna börnunum mikla hlýju og veita þeim uppörvun. (Samkvæmt niðurstöðum langtímarannsókna dr. Sigrúnar Aðalbjarnardóttur á áhættuhegðun íslenskra unglinga, 1998).

Hvað hefur áhrif á reykningar og tóbaksnotkun unglinga?

- Lífsleikni – kunna að segja nei
- Viðhorf vinahópsins
- Takmarkað aðgengi að tóbaki
- Tíðarandi og tíska
- Reykningar í kvikmyndum
- Viðhorf og vitneskja unglingsins um tóbak
- Félagsleg tengsl unglingsins við vini og fjölskyldu
- Jákvæður lífsstíll
- Reykningar og viðhorf nánustu fjölskyldumeðlima
- Leiðandi uppeldishættir

Reykningar í kvikmyndum

Unglingar byrja yfirleitt að reykja af félagslegum ástæðum. Þeir verða fyrir félagslegum áhrifum frá fólki í sínu nánasta umhverfi, s.s. foreldrum, jafnöldrum og vinum en einnig frá fyrirmyndum í kvikmyndum og fjölmiðlum.

Rannsóknir sýna að í kvikmyndum eru oft sýnd atriði sem geta gefið þá mynd að reykningar séu bæði algengari og umbornar í samfélaginu meir en þær í raun eru. Framkvæmd var rannsókn í sex Evrópulöndum, Þýskalandi, Íslandi, Ítalíu, Póllandi, Hollandi og Bretlandi, til þess að leita m.a. svara við eftirfarandi spurningum:

- Hversu útbreiddar eru reykningar í kvikmyndum sem sýndar eru í Evrópu?**
 - Í rannsókninni voru skoðaðar 250 vinsælustu myndirnar í hverju landi fyrir sig á árunum 2004 til 2009.
 - í hverri kvikmynd var að meðaltali reykt 23 sinnum!
- Hverjir hafa aðgang að kvikmyndum sem sýna reykningar?**
 - Einnig var kannað hversu margar kvikmyndir sem sýndu reykningar voru bannaðar börnum. Í evrópsku rannsókninni voru aðeins 2% kvikmynda sem sýndu reykningar bannaðar börnum. Allar hinar myndirnar voru leyfðar börnum og unglingum. **Í heild sýndi rannsóknin að því oftari sem ungt fólk sér reykningar í kvikmyndum, því líklegra er það til þess að hafa prófað að reykja.** (Sjá nánar um rannsóknina á www.smokefreemovies-europe.eu).

Heilsufarslegar afleiðingar reykinga

- Þeir sem reykja lifa að meðaltali 10–15 árum skemur en þeir sem ekki reykja.
- Árlega deyja um 200 manns á Íslandi af völdum reykinga (samkvæmt niðurstöðum rannsókna Hjartaverndar).
- Sá sem reykir styttr líf sitt að meðaltali um 11 mínútur fyrir hverja sigarettu sem hann reykir. Það er lengri tími en það tekur að reykja eina sigarettu.
- 80% reykningamanna byrjuðu að reykja fyrir 18 ára aldur. Yfir 80% þeirra vilja hætta að reykja.

Skammtímaáhrif reykinga

- Andfýla og vond lykt af húð og fötum
- Grá, óhrein húð – meiri líkur en annars á að fá bólur
- Líflaust háir
- Peningasóun
- Tannlos, gulur blær á tönnum og fingrum
- Hósti og lungnakvef
- Óhreinindi í lungum sem geta leitt til skemmda
- Minna þol og úthald
- Óþægindi fyrir vini af völdum óbeinna reykinga

Fjárhagslegur ávinningur þess að nota ekki tóbak

- Sá sem tekur þá ákvörðun 18 ára gamall að reykja ekki og ávaxtar þá peninga í banka, sem hann hefði annars varið til sigarettukaupa (miðað við pakka á dag sem kostar um 1.200 krónur), mun eiga um 50 milljónir króna eftir fjóra áratugi. Fyrir þá upphæð er hægt að gera ýmislegt áhugavert.
- Það kostar reykningamann um 438.000 krónur á ári að reykja einn pakka á dag.
- Margir byrja að reykja vegna þess misskilnings að þannig geti þeir haldið aukakílóunum í skefjum. Staðreyndin er sú að reykningar halda fólki ekki grönnu heldur hollt mataræði og regluleg hreyfing.
- Við reykningar minnkar blóðflæði til húðarinnar. Það veldur bólumyndun, þurrki og hrukkum og minnkar mótstöðu gegn húðsjúkdómum.

Úr leyniskýrslum tóbaksíðnaðarins

Tóbaksframleiðendur eyða gífurlegum fjárhæðum í markaðsrannsóknir meðal unglinga. Áætlanir eru síðan gerðar samkvæmt niðurstöðum þeirra. Ein slík skýrsla komst í hendur alríkisráðs viðskiptamála í Bandaríkjunum þar sem fram koma þau atriði sem tóbaksframleiðendur telja vert að hafa í huga þegar gera skal auglýsingar sem eiga að hófða til unglinga.

Þau eru meðal annars eftirfarandi:

- Búið til aðstæður sem líkjast hversdagslífi unglinga, tengið þær því að vera fullorðinn, komast til manns.
- Sýnið sigarettuna sem hluta þeirra lífsnautna sem eru ólöglegar eða bannaðar ungmennum.
- Reynið eftir bestu getu að tengja sigarettur vini, bjór, kynlífi o.s.frv.
- Ekki nefna heilsu eða atriði tengd góðri heilsu.

Eiturefni í sigarettureyk

Í tóbaksreyk eru meira en 4000 efnasambönd, þar af yfir 50 sem geta valdið krabbameini.

Vissir þú að öll þessi efni eru í sigarettum?

AMMONÍAK – mest notað til að hreinsa klósett
ARSENIK – bragðlaust hvítt eiturefni, mest notað í iðnaði
ASETON – notað til að fjarlægja naglalakk
BENSÓPYREN – getur dregið úr frjósemi og skaðað barn í móðurkviði
BLÁSYRA – banvænt eitur
BRENNISTEINSVETNI – mjög eitrað við innöndun
EDIKSÝRA – myndast við gerjun
ELDFLAUGAELDSNEYTI
KOLSÝRINGUR – eitrað við innöndun. Hætta á alvarlegu heilsutjóni við langvarandi notkun. Getur skaðað barn í móðurkviði
KVEIKJARABENSÍN
KVIKASILFUR
MÖLFLUGNAEITUR
NIKÓTÍN – eitrað við inntöku. Einn dropi drepur mús
PÓLON 210 – mjög geislavirkt og getur valdið krabbameini
VINÝLKLÓRÍÐ – getur valdið krabbameini
ROTTUEITUR
SKORDÝRAEITUR

