



Tekst: Fakta om røg og nikotin

Hvor farligt er røg og nikotin? Og hvor mange unge tager egentlig snus, vaper eller ryger?

De mest anvendte nikotinprodukter blandt unge i Danmark er cigaretter, snus og vapes. Derfor er disse tre produkter i fokus i denne tekst. Læs teksten i fællesskab eller hver for sig.

Cigaretter, vapes og snus

Cigaretter indeholder både tobak og nikotin. Når cigaretterne ryges bliver der dannet kræftfremkaldende og skadelige stoffer, som man trækker ned i lungerne under rygningen. Cigaretrøg indeholder mere end 7.000 forskellige stoffer, hvoraf 70 af dem er kræftfremkaldende. Fra lungerne trænger stofferne over i blodårerne og føres rundt i hele kroppen. Rygning påvirker derfor hele kroppen.

Vapes er en slags e-cigaret, som også bliver kaldt for puffbars. Det, der kommer ud af vapes, bliver ofte omtalt som damp, men det består af mere end bare vanddamp og smagsstoffer. I 'dampen' er der også nikotin og en masse små partikler, som er sundhedsskadelige, og vapes kan være

farlige, selv om de smager af slik, frugt eller sodavand. Det er ulovligt at sælge vapes med sådanne smage, og mange vapes og puffbars indføres ulovligt i Danmark.

Nikotinposer er små poser med nikotin og smag. De indeholder ikke tobak. I dette forløb bliver de omtalt som snus, fordi de ligner snus, og det er dét begreb, mange unge bruger. Foruden de skadelige virkninger fra nikotinen kan snus også give skader på tandkødet. Det kan blive irriteret, rødt og rynket, og det kan også trække sig tilbage, så man får lange tænder. Gammeldags snus indeholder både tobak og nikotin, men det er ulovligt at sælge i Danmark, og derfor er det ikke særlig udbredt.

Der er nikotin i både snus, vapes og cigaretter og uanset hvor nikotinen kommer fra, så er den skadelig. Og særligt for unge, da hjernen stadig er ved at udvikle sig. Cigaretterne er dog de allermest farlige, fordi de udover nikotinen også indeholder kræftfremkaldende og andre sundhedsskadelige stoffer.

Lotus Bast, seniorforsker i tobaks- og nikoteforebyggelse

Røg og nikotin blandt elever i 7.-9. klasse

- Langt de fleste elever, der går i 7.-9.klasse, har aldrig prøvet at ryge, vape eller tage snus.
- I 7. klasse er det f.eks. ca. 7 ud af 100 elever, der har prøvet at ryge cigaretter, mens 9 ud af 100 elever har prøvet at vape. I 9. klasse er det lidt flere, der har prøvet at ryge eller vape.

Nikotin er et giftstof

Nikotin er et giftstof, som findes naturligt i tobaksplantens blade. Nikotin er plantens forsvar mod insektangreb, men det er også et stof, som skaber afhængighed. Der er nikotin i både cigaretter, vapes og snus, men mængden af nikotin varierer i de forskellige produkter.

Nikotin optages på forskellige måder i kroppen afhængigt af, om nikotinen inhaleres ned i lungerne, eller om den placeres under læben. Men uanset, hvor nikotinen kommer fra, så er den skadelig.

Nikotins effekt på unge

Jo tidligere man begynder at bruge nikotin, jo sværere er det at holde op. Som barn og ung er man særligt sårbar, fordi hjernen udvikler sig, indtil man er 25-30 år. Hvis man som ung bruger nikotin eller andre rusmidler, så bliver hjernen rigtig god til at ønske sig rusmidler – også når man er voksen. Forskning peger på, at nikotin kan påvirke det mentale helbred og medføre eller forværre angst og depression. Nikotin kan også påvirke evnen til at koncentrere sig, huske og lære nyt.

Nikotin kan påvirke det mentale helbred. Man kan i første omgang godt få en beroligende følelse, men på den lange bane, skader det ens mentale helbred. Man kan blandt andet blive mere urolig og blive angst.

Lotus Bast, seniorforsker i tobaks- og nikotinfobyggelse

Afhængighed og abstinenser

Når man ryger eller bruger snus eller vapes, bliver nikotinen ført op til hjernen. Nikotin har en evne til at ændre på hjernen, og på den måde skabes en afhængighed. Nikotin snyder nemlig hjernen til at tro, at den har brug for nikotin for at slappe af eller for at klare bestemte situationer. Hvis man bruger nikotin igen og igen i de samme situationer, er man afhængig. Man er også afhængig, hvis man altid får lyst til nikotin, når man er sammen med bestemte personer, eller når man er i et bestemt humør.

Man kan kortvarigt opleve, at hjernen bliver lidt skarpere, men på længere sigt påvirkes koncentrationen negativt. Man får også en dårligere søvn. Så ud over at man får sværere ved at koncentrere sig i skolen, så møder man også op og er ikke helt så frisk i hovedet.

Jørgen Vestbo, professor og speciallæge i intern medicin og medicinske lungesygdomme

Hvis man er afhængig af nikotin, og man ikke længere har nikotin i kroppen, så får man abstinenser. Det er forskelligt, hvordan man oplever abstinenserne. Nogle mærker uro i kroppen, irritation og koncentrationsbesvær. Andre kan føle sig triste, nervøse eller have svært ved at sove.

Vidste du, at...

Sandsynligheden for at blive nikotinfri er størst, hvis du får hjælp?

Det kan være svært at komme ud af afhængigheden. Men det kan godt lade sig gøre, og især hvis man får hjælp. Du kan få hjælp i

appen Kvit eller på sitet break-up.dk. Du kan også snakke med en voksen om det, f.eks. dine forældre eller en lærer, og så kan de hjælpe med at finde den rette hjælp.

Forløbsforfatter

Stine Jul Rasmussen

