



4.000 giftige
stoffen per
sigaret!

ROKEN

WAT DOET HET MET JE?



WAAROM

BEGINNEN JONGEREN MET ROKEN?

We weten allemaal dat roken zeer verslavend is en ernstige schade aan het lichaam kan veroorzaken. Waarom gaan jongeren dan toch roken? Veel jongeren doen dat omdat ze nieuwsgierig zijn naar de smaak en het effect van roken. Ze zien anderen in hun omgeving roken en willen 'erbij' horen. Ze vinden het interessant of stoer en willen dat graag uitstralen. Misschien hadden ze beter eerst deze folder kunnen lezen...



WIST JE

DAT...

- + de schadelijke stoffen in sigaretten niet alleen een geïsoleerd effect hebben, maar dat ze samenwerken om aanzienlijke **schade** aan je gezondheid toe te brengen.
- + 85 tot 90 % van de longkankers is veroorzaakt door roken.
- + een roker gemiddeld 10 jaar **korter** leeft dan een niet-roker.
- + er in Nederland jaarlijks zo'n **20.000** mensen overlijden ten gevolge van roken.

4.000



GIFTIGE STOFFEN PER SIGARET!

In één sigaret zitten 4000 schadelijke stoffen. De drie grootste boosdoeners die direct invloed op je lichaam hebben zijn nicotine, teer en koolmonoxide. Daarnaast zitten er nog tal van andere schadelijke stoffen in die vrijkomen, bijvoorbeeld:

- + aceton; wordt ook gebruikt als nagellak remover,
- + ammoniak,
- + arsenicum; een dodelijke gif,
- + fosfor; zit ook in rattengif.

TEER

Teer is een plakkerige, bruine substantie die ontstaat wanneer tabak wordt verbrand. Teer hecht zich aan de longen en luchtwegen, waardoor het ademhalingsstelsel wordt aangetast. Hierdoor krijg je een **rokershoestje**, en kan leiden tot chronische bronchitis, longemfyseem en longkanker.

TWEEDE- EN DERDEHANDS ROK



Meeroken wordt vaak omschreven als blootstelling aan 'tweedehands' rook of aan omgevingstabaksrook. Aanwezig zijn in een ruimte waar omgevingstabaksrook hangt leidt tot het inademen hiervan. Meeroken is net zo **ongezond** als zelf roken.



NICOTINE

Bij sigaretten is nicotine de voornaamste oorzaak van de lichamelijke verslaving aan roken. Nicotine is net zo **verslavend** als heroïne en cocaïne. Wanneer je een sigaret rookt, wordt de nicotine snel opgenomen in je bloedbaan en bereikt het je hersenen. Daar stimuleert het de afgifte van dopamine, een neurotransmitter die gevoelens van plezier en beloning reguleert. Dit zorgt voor een gevoel van ontspanning en voldoening, maar creëert ook een drang naar meer nicotine. Meestal is na een half uur de nicotine uitgewerkt en heb je behoefte aan een nieuwe sigaret.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide zorgt voor een **slechte conditie**. Langdurige blootstelling aan koolmonoxide kan leiden tot schade aan het hart- en vaatstelsel, zoals hartaanvallen, beroertes en andere aandoeningen aan hart en vaten.

Blootstelling aan derdehands rook kan optreden wanneer je in contact komt met oppervlakken of stoffen die besmet zijn met chemische residuen van rook. Bijvoorbeeld, wanneer je op een bank zit waar iemand heeft gerookt, of wanneer je kleding draagt die in een rokerige omgeving is geweest. Derdehands rook brengt weliswaar minder directe risico's met zich mee dan direct roken of tweedehands roken. Maar het is belangrijk om jezelf er bewust van te zijn.



STOPPEN

MET ROKEN

Roken is een verslaving, maar ook een gewoonte. Een sigaret roken bij de koffie, tijdens de pauze, na het avondeten of voor het slapen gaan: de gewoonte om er eentje op te steken zit er waarschijnlijk ingebakken. Wanneer het je lukt om te stoppen met roken levert dit vrijwel meteen **gezondheidswinst** op. Na 72 uur krijg je al meer energie. Ademen gaat makkelijker. Na zo'n 2 tot 12 weken verbetert de longfunctie en bloedsomloop. Na 1 maand is je conditie beter geworden en je beweegt gemakkelijker. De kans dat je succesvol stopt is het grootst met: hulp van je huisarts, praktijkondersteuner of een coach... check eens:

[WWW.IKSTOPNU.NL](http://www.ikstopnu.nl)

Al na
72 uur
meer
energie!

TABAKS- & ROOKWARENWET

In deze wet is onder andere het volgende geregeld om roken te ontmoedigen:

- + een rookverbod in alle openbare ruimten en de horeca;
- + een leeftijdsgrens van 18 jaar voor de verkoop van tabaksproducten en aanverwante producten.

Verkopers zijn **strafbaar** als ze de leeftijd van hun klanten niet controleren. Minderjarigen kunnen zelf geen boete krijgen als ze sigaretten hebben of roken.

VAPEN



Een vape, of e-sigaret, is een klein apparaatje wat een vloeistof verhit tot damp. Bij vaperen, of dampen, wordt geen tabak verbrand, maar iemand kan via de damp toch nicotine binnenkrijgen. Daarnaast zitten er ook schadelijke stoffen in zoals propyleenglycol, glycerol, aldehyden, nitrosamines en metalen. Inhalatie hiervan kan leiden tot irritatie en schade aan de luchtwegen, hartkloppingen en een verhoogde kans op kanker. Wil je meer weten over vaperen, lees dan ook eens onze folder over vaperen.

VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl



@1NUL1



@_1NUL1



WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie