

Rökning



Bilden kommer från Tobaksfakta

Huddinge kommun arbetar systematiskt för att minska allmänhetens exponering för cigarettrök. Enligt Tobakslagen (1993:581) får rökning inte ske i lokaler där pedagogisk verksamhet bedrivs, i sjukvårdslokaler eller i serveringslokaler. Rökning är generellt förbjuden på platser som är avsedda för gemensamt bruk.

Allmänt om rökning

Cigaretter är sedan 1900-talet den vanligaste formen av tobaksrökning i världen. Trots den kunskap vi har om hälsoeffekterna av rökning så röker ca 12 % av Sveriges vuxna befolkning enligt SCB:s statistik. År 1993 infördes förbud mot rökning i offentliga miljöer, och 2005 utökades lagen i Sverige till att rökning i serveringslokaler inomhus skulle förbjudas. Socialstyrelsen uppskattar att ca 12 000 personer dör årligen på grund av röningsrelaterade sjukdomar.

Gifter och tillsatser

I en cigarett finns över 4000 kemiska ämnen, varav ca 40 är cancerframkallande och vissa är allergiframkallande. Alla de 4000 ämnena är irriterande för luftrör, och vissa påverkar den passiva rökaren värre än den aktiva rökaren. Förutom kemiska ämnen innehåller vissa cigaretter även sötningsmedel, kakao och mentol för att göra smaken och lukten av nikotin mer tilltalande, utvidga luftrören och bedöva strupen.

Passiv rökning

En rökare får i sig ungefär $\frac{1}{4}$ av röken från en cigarett, medan $\frac{3}{4}$ andas ut och sprids till passiva rökare. I Sverige beräknas dödsfall på grund av passiv rökning ligga på ca 200 personer årligen. Det är ungefär lika många som årligen dör i bilolyckor.

Hälsoeffekter av cigarettrök

De vanligaste ämnena du får i dig av att röka en cigarett är nikotin, ammoniak, vätecyanid, kolmonoxid, tjära, kadmium och formaldehyd. Dessa ämnen har olika skadliga effekter på hälsan som tandlossning, försämrad blodcirkulation och minskad fertilitet. Långtidsexponering av cigarettrök kan orsaka KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), lungcancer och hjärt-kärlsjukdomar.

Nikotin

Nikotin är det ämnet i cigarettrök som är beroendeframkallande. Trots att det räcker med 0,2 mg nikotin för att eliminera abstinensen så får en rökare i sig omkring 1 mg nikotin av en genomsnittlig cigarett. Förutom att vara beroendeframkallande så påverkar nikotinet blodkärlen och får dessa att dra ihop sig. Detta medför risk att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar.

Ammoniak

Ammoniak används för att effektivisera kroppens upptagning av nikotinet. Detta leder till att beroendet förstärks ytterligare. Ammoniak är även irriterande för luftvägarna.

Vätecyanid

I cigarettrök finns omkring 500 mg vätecyanid. Kemikalien förekommer i cigaretten på grund av de bekämpningsmedel som används på tobaksodlingarna. Vätecyanid tas upp direkt av hud och slemhinnor och verkar mycket snabbt i kroppen. Hälsoeffekterna är bland annat att cellernas ämnesomsättning blir hämmade vilket kan orsaka oro, medvetenlöshet och kramper. Även kroppens syreupptagningsförmåga försämras.

Kolmonoxid

Kolmonoxid uppkommer vid förbränningen av de naturliga aromerna i en cigarett. Kolmonoxid binder till kroppens hemoglobin starkare än vad syre gör. De röda blodkropparna (hemoglobin) i kroppen är till för att transportera syre. Det medför att hemoglobinet transporterar kolmonoxid istället för syre till kroppens alla organ. Vid lindrig exponering kan kolmonoxid orsaka yrsel, huvudvärk och illamående. Vid kraftigare exponering kan det leda till medvetenlöshet, andningssvikt och kramper.

Tjära

Tjäran bildas vid förbränning och förekommer framförallt i cigarettröken som kommer in i kroppen via inhalering av röken. Vid inandning fäster tjäran i lungorna och följer därmed inte med i utandningen. Tjäran lägger sig som ett lager på insidan av lungorna och ger andningssvårigheter och sämre syreupptag av lungorna.

Kadmium

Kadmium i tobaksrök absorberas effektivt i lungan och rökare har därför högre kadmiumhalt i blodet än icke-rökare. Kadmium binds i skelettet starkare än kalcium vilket kan orsaka benskörhet.

Formaldehyd

Enligt Kemikalieinspektionen är formaldehyd både allergi- och cancerframkallande. Formaldehyd är en kemisk tillsats i cigaretter som är mycket irriterande för slemhinnor, och långtidsexponering kan orsaka luftvägsirritation och andningsbesvär i form av astma.

Förbud och regleringar

Nedan följer en lista över platser där rökning är olagligt:

- Lokaler avsedda för barnomsorg, skolverksamhet eller annan verksamhet för barn eller ungdom samt på skolgårdar och på motsvarande områden för förskolor och fritidshem
- Lokaler för hälso- och sjukvård samt tandvård
- Lokaler avsedda för gemensamt bruk i bostäder och inrättningar med särskild service eller vård
- Inrikes kollektivtrafik och lokaler och andra utrymmen som är avsedda för den som reser med sådana färdmedel
- I restauranger och på andra serveringsställen. Dock får rökning ske i specialanpassade rökrom som har tillräcklig ventilation så att rök inte sprids i lokalen. På uteserveringar som är inbyggda så att rök inte fritt kan passera ut (uteserveringens tak ska vara helt öppet eller väggarna till 50 % öppna).
- Övriga lokaler där allmänheten har tillträde.

Kontakt, källor och lagrum

Vill du veta mer om rökning är du välkommen att kontakta oss på miljötillsynsavdelningen, e-post: miljotillsyn@huddinge.se

Det går bra att läsa mer här:

Tobakslagen (1993:581) www.riksdagen.se

<http://www.cancerfonden.se/>

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/>

<http://tobaksfakta.se/>

<http://www.can.se/>