

Har du rökt eller snusat den senaste veckan?

Om svaret är JA ...

Fråga: Hur tänker du kring dina tobaksvanor?

OSÄKER

*Känner du till hur tobaken påverkar dig
och din mun i dag?
Får jag berätta lite?*

- Ofräsch hy, livlöst hår
- Missfärgade tänder
- Dålig andedräkt
- Lättare bli förkyld
- Dålig kondition
- Slemhinneförändringar

MOTIVERAD ATT SLUTA

Vill du ha hjälp att sluta?

- Hänvisa i första hand till Skolhälsovården
- Vid behov - hjälp till att ordna tid
- Hänvisa till Sluta röka-linjen, tel 020-84 00 00, eller *Cut it out* på nätet, www.tobaksfakta.se
- Rekommendera nikotinhjälpmedel om patienten är över 18 år. Hänvisa till apoteket för information
- På www.tobaksfakta.se finns bra handledning för den som vill sluta använda tobak

Om svaret är NEJ ...

Ge positiv respons!

Skåne har den tredje högsta tobaksanvändningen i landet. Tobaksbruket höjer årligen Region Skånes tand-, hälso- och sjukvårdskostnad med miljardbelopp. En tobaksdebut i unga år leder lätt till ett långvarigt beroende. Tidig information och motiverande åtgärder mot tobak är därför nödvändiga. I propositionen *Mål för folkhälsan* (2002) angav regeringen flera etappmål för ett minskat tobaksbruk. Delmålet, att till år 2014 halvera antalet ungdomar under 18 år som börjar röka eller snusa, har Du som tandvårdspersonal en betydande möjlighet att hjälpa till med att förverkliga.

Nikotin

Nikotin, som finns i både snus och cigaretter, är en drog med snabb tillvänjning som ger ett starkt beroende i klass med heroin.

Det är ett nervgift som verkar kärksammandragande och ökar frisättningen av fettsyror och stresshormoner (adrenalin) samt förhöjer blodtryck och puls.

Nikotinet kan bl.a passera barriären i moderkakan och påverka fostrets andningssystem och cirkulation, vilket kan resultera i för tidig födsel, minskad födselvikt och plötslig spädbarnsdöd.

Nikotin är kemiskt besläktat med andra droger och kan därför verka som en inkörsport för dem.

Tjära

Om man röker 20 cigaretter per dag passerar ca 1 dl tjära genom lungorna varje år.

Det är tjäran som bland annat förstör flimmerhåren och är den främsta orsaken till tobaksrelaterade lungsjukdomar som t ex KOL, emfysem och cancer.

Rökning

- 4000 kemiska ämnen finns i röken från en tänd cigarett. 2000 av dem är skadliga, varav 50 bedöms orsaka cancer.
- Rökning påverkar nästan alla organsystem i kroppen och är den enskilt största orsaken till tidig ohälsa och för tidig död.
- Ett 40-tal sjukdomar har direkt samband med rökning.
- Exempel på rökrelaterade hälsorisker: Ökad stress, nedsatt kondition, magsår, tandlossning och impotens.
- Rökning av vattenpipa ger större mängd rök. Röken är lika skadlig som cigarettök och kan därmed innebära samma hälsorisker.
- Vattnet i vattenpipan filtrerar inte bort skadliga ämnen.

Snus

- Innehåller ca 2500 kemiska ämnen.
- En normalprilla innehåller fem gånger mer nikotin än en cigarett. Snus ger därför ett ökat nikotinberoende.
- Hjärtat får slå ca 15 000 extra slag per dygn hos en daglig snusare.
- Snus ger förtjockade slemhinnor och frilagda rotytor.
- Markant ökad risk för muskelskador vid idrottsutövning på grund av nikotinetts kärksammandragande effekter.
- Markant ökad risk för bukspottskörtelcancer.
- **Snus är inte förstahandsalternativ vid rökavvänjning.**

Hälsovinster vid rökstopp

1 dag:	Kolmonoxiden i lungorna är borta.
2 dagar:	Lukt- och smaksinnet är OK igen.
5 dagar:	Ditt självförtroende växer.
2 veckor:	Din kondition är märkbart bättre.
1 månad:	Du bestämmer över din kropp – inte nikotinet.
4 månader:	Flimmerhåren i dina lungor fungerar igen. Munslemhinna och tandkött läker vid snusstopp.

Det mesta om tobak, avvänjning m m finns att läsa på: www.tobaksfakta.se