



4000
giftige stoffen
per sigaret

Stoer hè,
roken?!
uche uche
uche...

Ontdek
alles over de
gevolgen!

Roken

Wat doet het met je?

Hi,

ik ben Tamara (21) en op dit moment doe ik de zoveelste poging om te stoppen met roken. Het is moeilijk. Iedere keer heb ik weer een zwak moment en pak ik toch weer een sigaret. Dat gebeurt vooral als ik uitga of in de pauze tijdens mijn werk. Roken is eigenlijk zo iets vreemds, want mijn eerste sigaretten vond ik enorm smerig. Ik was 15 en ging roken omdat mijn vrienden dat ook deden.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen roken. Tamara ging roken omdat vrienden het deden. De één vindt dat het rust geeft, de ander doet het voor de gezelligheid. Maar de meeste mensen roken omdat ze verslaafd zijn en moeilijk kunnen stoppen...

4000 giftige stoffen per sigaret

De meeste mensen in Nederland weten dat roken allerlei ziektes en lichamelijke klachten kan veroorzaken. Deze worden vooral veroorzaakt door de stoffen die in een sigaret zijn verwerkt. Per sigaret die je opsteekt komen ongeveer 4000 giftige stoffen vrij. De drie belangrijkste stoffen die effect hebben op je lichaam zijn nicotine, teer en koolmonoxide.

Andere stoffen die vrijkomen zijn bijvoorbeeld:

- aceton, wordt ook gebruikt als nagellakremover;
- ammoniak;
- arsenicum, een **dodelijk gif**;
- fosfor, zit ook in **rattengif**;

Nicotine

Nicotine is de stof die verslavend werkt. Als je rookt, zorgt nicotine namelijk voor een ontspannen gevoel waardoor mensen blijven roken. Nicotine komt al binnen tien seconden in je hersenen terecht. Vervolgens komt het ook in je bloedvaten, waar het **veel beschadigingen** aanricht. Je bloedvaten worden door de nicotine nauwer en de doorbloeding in je lichaam wordt slechter. Dat merk je bijvoorbeeld aan koude handen en voeten.

Teer

Teer is een zwarte en plakkerige stof die de rokershoest veroorzaakt en je longen zwart maakt. Teer zorgt ervoor dat de trilhaartjes in je longen aan elkaar vastkleven. Hierdoor kunnen ze je longen niet voldoende schoonhouden zodat je slijm en vuilte uit je longen moet ophoesten. Dit zorgt voor **beschadiging van je longen**. Ze kunnen minder goed zuurstof opnemen waardoor inspanning leveren een hele opgave wordt.



Koolmonoxide

Koolmonoxide zorgt voor een **slechtere conditie**. Door het roken komt het in je bloed terecht, waar het de plaats inneemt van zuurstof. Het gevolg: je conditie gaat achteruit en inspanning vergt meer energie.



Grotere kans op ziekte

Rokers hebben een grote kans om ziektes te krijgen. Ziektes die door roken kunnen ontstaan zijn:

- hart- en vaatziekten;
- longkanker;
- mondkanker;
- oogziekten.

Daarnaast zijn er ziektes die vaker voorkomen bij rokers dan bij niet-rokers. Sommige mensen zijn **extra kwetsbaar** voor het ontwikkelen van een van deze ziektes dan anderen.

Jouw longen na 2 jaar roken!

Je longen hebben minstens 10 jaar nodig om weer schoon te worden!

waterpijp roken is géén gezond alternatief

Een stukje geschiedenis

Het roken van tabak bestaat al lang. Ongeveer 500 jaar geleden is het ontdekt door Columbus. Na verloop van tijd is in het Europa terecht gekomen. Vanaf 1950 werd er overal reclame gemaakt voor de sigaret. Roken was normaal en mocht overal! Tot er steeds meer **bewijzen** kwamen dat het roken van tabak ziektes veroorzaakt. En dus kwamen er in de jaren '90 regels om het roken te beperken: de Tabakswet. De Tabakswet is de laatste jaren steeds strenger geworden. Hierdoor roken nu minder mensen dan vroeger. Fabrikanten zoeken steeds weer nieuwe manieren om de sigaret aantrekkelijk te maken. Denk bijvoorbeeld aan de zoete smaken die ze aan sigaretten toevoegen.

Meerroken bijna hetzelfde als roken

Meerroken is net zo ongezond als roken. Wanneer iemand een sigaret rookt ademt iemand anders in die omgeving die rook in en krijgt dus dezelfde giftige stoffen in het lichaam als de roker. Vooral **rokende ouders** moeten goed beseffen dat hun kinderen meerroken.

Stoppen met roken

Stoppen met roken is niet altijd eenvoudig, dit komt vaak doordat het een gewoonte is. Wat verandert er als je stopt met roken?

- Je hartslag en bloeddruk zijn twintig minuten na een sigaret weer normaal;
- Na de eerste dag kun je je al meer inspannen doordat de koolmonoxide uit je bloed is;
- Je huid en haar worden mooier: meer kleur en glans;
- Je voelt je rustiger als je niet steeds een sigaret nodig hebt om je rustig te voelen.



**Wil je stoppen met roken, dan moet je daar helemaal achter staan.
Voor meer informatie of voor hulp bij het stoppen met roken kun je contact opnemen met:**



Zwarte Beier 2
4481 PV Kloetinge
www.vanindigonaaremergis.nl
info@1nul1.nl



0113 26 71 43

Volg ons!
via Facebook
en Instagram

[INSTAGRAM.COM/_1NUL1](https://www.instagram.com/_1NUL1)

[FACEBOOK.COM/1NUL1](https://www.facebook.com/1NUL1)