



Skaðleg áhrif reykinga á heilsu

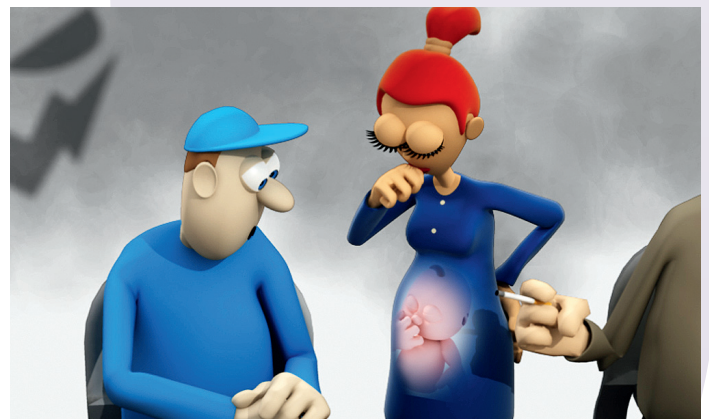
Í dag eru skaðleg áhrif tóbaksreykinga vel þekkt, bæði á reykingafólkið sjálft og þá sem verða fyrir sígarettureyk.

Talið er að meira en hálf milljón dauðsfalla tengist reykingum í Evrópusambandinu á hverju ári. Til þess að vernda reyklausa einstaklinga á vinnustað og til að hvetja reykingafólk til að hætta að reykja, hafa verið settar nýjar evrópskar reglur til að stuðla að reyklusum vinnustöðum. Í nokkrum ESB-löndum hafa reykingar á vinnustöðum verið bannaðar. Nú þegar hafa komið fram vísbendingar sem benda til að þessi nálgun virki, þar sem það dró snarlega úr fjölda hjartaáfalla þegar bann við reykingum innandyrka öðlaðist gildi.

Athugaðu að:

- Sígarettareykur inniheldur meira en 4000 kemísk efni og 70 þeirra geta valdið krabbameini. Hann eykur einnig líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum og sjúkdómum í öndunarferum.
- Reykingar draga úr frjósemi kvenna og eiturefnin í tóbaksreyk geta haft skaðleg áhrif á þroska ófæddra barna. Algengustu vandamálin sem hann veldur eru fósturlát, vaxtarhömlun og sýking í fylgju (sem nærir fósttrið).

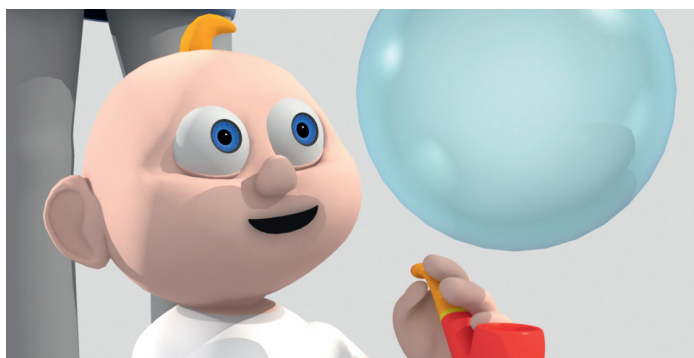
- Reykingar auka líkur á risvandamálum og gætu haft skaðleg áhrif á frjósemi karla.
- Reykingar breyta bragð- og lyktarskyni, tengjast andremmu og auka líkurnar á tannmissi allt að því þrefalt hjá stórreykingarfólki. Dregið getur úr þessari áhættu þegar hætt er að reykja.
- Áhrif reykinga einskorðast ekki við reykingamanninn þar sem óbeinar reykingar (eða reykur frá öðrum einstaklingum) dreifa einnig hættulegum efnum. Reykingamaðurinn hættir þannig heilsu samstarfsmanna sinna, viðskiptavina, vina og fjölskyldu.



Af hverju ættir þú að hætta að reykja?

Það er aldrei of seint að hætta að reykja, en betra er að hætta áður en heilsufarsvandamál gera vart við sig. Með því að hætta að reykja:

- Lifirðu lengur. Einn af hverjum tveimur reykingamönnum deyr snemma, missir u.þ.b. 16 ár ævi sinnar.
- Minnkarðu hættuna á hjartaáfalli um helming, innan fimm ára frá því að þú hættir.
- Minnkarðu hættuna á að fá lungnakrabbamein um helming, innan tíu ára frá því að þú hættir.
- Eykurðu frjósemi þína og minnkar líkur á risvandamálum.
- Minnkarðu líkurnar á lungnakrabbameini og hjartasjúkdómum hjá fjölskyldu þinni og vinum vegna óbeinna reykinga frá þér.
- Sýnir þú börnunum þínum gott fordæmi.
- Dregur þú úr líkum á að börnin þín fái astmaköst og sýkingar í brjóstholi.
- Sparar þú peninga sem þú getur eytt í annað.
- Færðu færri hrukkur, hvítari tennur og nýtur bragðsins af mat betur.



Hvaða hindranir eru í veginum?

Sígarettur innihalda nikótín sem er mjög ávanabindandi og þegar nikótín í blóðinu minnkar langar þig í aðra sígarettu. Þetta gæti gerst innan við klukkutíma eftir að þú fékkst þér síðustu sígarettu. Reykingar eru ávani sem tengjast oft ánægjulegum upplifunum, eins og því að fá sér sígarettu eftir máltíð. Þrátt fyrir að flestir þekki hættuna eru enn útbreiddar „ranghugmyndir“ um reykjar.

Algengar „ranghugmyndir“.

- „Ég reyki lítið og reyki sígarettur með lágu tjöruinnihaldi þannig að heilsa mín mun ekki verða fyrir neikvæðum áhrifum.“
- „Ég anda reyknum aldrei að mér þannig að ég fæ ekki öndunarfærakvilla eða lungnakrabbamein.“
- „Ég reyki bara þegar aðrir reykja þannig að ég er ekki fíkill.“
- „Afi minn reykti vandræðalaust alla ævi þannig að ég hlýt að vera með góð gen.“
- „Reykingar eru það eina sem hjálpar mér að slaka á.“
- „Ég hef alltaf reykst og það er of seint fyrir mig að hætta núna.“
- „Ég fitna ef ég hætti að reykja.“

Enginn þessara fullyrðinga byggir á vísindalegum gögnum.

Allar reykjar eru hættulegar, sama hversu litlar þær eru. Þú getur alltaf breytt venjum þínum, óháð aldri, og fengið stuðning frá vinum, fjölskyldu, vinnuveitanda og samstarfsmönnum.

Ef þú ákveður að hætta að reykja skaltu segja vinnuveitanda þínum frá því og biðja um stuðning hans. Hvettu vinnuveitanda þinn til að koma á reykjagabanni á vinnustaðnum (ef það er ekki nú þegar í gildi). Þú getur líka beðið hann að sjá þér fyrir námskeiði til að hjálpa þér að hætta að reykja. Ráðlegðu honum að lesa bæklinginn *Ráðleggingar fyrir vinnuveitendur til að búa til heilbriggt starfsumhverfi*.

Frekari upplýsingar:

Evrópska vinnuverndarstofnunin, *Komið í veg fyrir neikvæð áhrif tóbaksreyks á vinnustaðnum:*

http://osha.europa.eu/is/topics/whp/index_html

Napo-mynd um tóbaksreyk:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Lesið einnig bæklingana *Ráðleggingar fyrir reyklausa einstaklinga* og *Ráðleggingar fyrir vinnuveitendur*.



Þess virði að vita: Árið 2011 hleypti stjórnarsvið framkvæmdastjórnar ESB fyrir heilsu- og neytendamál af stað nýju átaki gegn reykjum sem kallast „Fyrrum reykningafólk er óstöðvandi“. Þetta þriggja ára átak inniheldur afar áhrifaríkt tæki til að hjálpa reykningafólki að hætta. iCoach veitir frjálsan aðgang að stafrænni heilsupjálfun sem stendur til boða á öllum opinberum tungumálum ESB. Ólíkt öðrum stafrænum heilsutækjum einblínir iCoach einnig á þá sem vilja ekki hætta og þá sem eru líklegir til að byrja aftur að reykja. Árangurinn er glæsilegur en um 30% þeirra sem byrja í heilsupjálfuninni hætta að reykja. Frekari upplýsingar fást á: www.exsmokers.eu