

## Manus lektion

### Tobak eller hälsan



#### **Bild 1 – Tobak eller hälsan**

De allra flesta av oss känner till att tobak är skadligt och att rökning kan ge flera sjukdomar. Men det är väldigt vanligt att man inte vet riktigt HUR skadligt eller vilka sjukdomar det kan leda till och hur det kan påverka livet nu och i framtiden. Att inte förstå riktigt hur skadligt det kan vara att röka gäller både för många vuxna och barn. Idag så kommer jag att berätta en del om tobakens risker och så kommer vi att jobba en del i par/smågrupper för att lära oss nya saker, förstå mer och byta erfarenheter om detta med varandra.

#### **Bild 2 – Tobak är en pågående katastrof**

För att förstå hur stort tobaksproblemet är för människors liv och hälsa så kan vi börja med att titta på hur många som dör av rökning i världen. Utifrån det så är det helt riktigt att kalla tobaken för en pågående global katastrof. Varje dag dör mer än 14000 människor i världen av sitt tobaksbruk ... varje dag\*. Det kan vara svårt att ta in hur många det faktiskt är, men det är ungefär lika många människor som det bor i Arvika eller i Bollnäs eller i Bålsta eller i Ludvika. Lika många dör av rökning i världen varje dag som det antalet människor som bor i någon av dessa svenska småstäder. Varje dag.

När förra århundradet summerades konstaterades\* att 100 miljoner människor hade dött av rökning under 1900-talet.

Under det här århundradet, 2000-talet, beräknas att antalet dödsfall av rökning kommer att bli en miljard\*. En av de största anledningarna till ökningen av dödsfall är att rökningen flyttar från den rikare delen av världen till den fattigare delen av världen. Där drabbas människorna mycket hårdare av rökningens konsekvenser.

2030 beräknas att det kommer att vara åtta miljoner i världen som dör av rökning varje år och att ungefär 80 % bor i låg- och medelinkomstländer\*.

Så rökningens negativa konsekvenser i världen är enormt stora.  
(\* Beräkning av Världshälsoorganisationen).

### **Bild 3 – Röken är oerhört giftig och man blir beroende**

Varför är det då så farligt att röka? Jo, helt enkelt för att röken är så giftig. Den innehåller mer än 7000 kemiska föreningar och de flesta är skadliga på något sätt. Ett par av dem är så giftiga att de är totalförbjudna inom industrin och om de fanns i arbetsmiljön skulle åtal kunna väckas mot den som ägde företaget. En del ämnen finns ursprungligen i tobaksbladen men de allra flesta kemiska föreningarna bildas då man tänds eld på tobaken. Sen finns en del giftiga ämnen i tobaken som restprodukter från bekämpningsmedel och konstgödning som används vid tobaksodlingen. På den här bilden kan ni se i vilka andra produkter som de här kemiska ämnena finns. Och genom att titta på det kan man förstå att det inte är någon hälsosam rökblandning man drar ned i lungorna, ett av kroppen viktigaste organ. Kolmonoxid finns i bilavgaser och det vet ju alla att det verkligen inte är bra att dra i sig bilavgaser. Butan finns i tändargas och glykol i kylarvätska. Nikotin användes tidigare vid insektsbekämpning, men på grund av sin giftighet är det inte längre tillåtet.

Sen tillsätter tobaksindustrin också flera hundra smakämnen, och längst ned på den här bilden ser ni några exempel. Flera av dessa smakämnen har dubbla effekter. När socker förbränns dämpar det den stickande nikotinsmaken. När kakao förbränns så vidgar det luftrören, när ammoniak förbränns frigörs mer nikotin ... allt det här kan vara tillsatt av industrin för att göra det möjligt att överhuvudtaget dra ned rök i lungorna. Särskilt viktigt de allra första gångerna någon röker. Och att mer nikotin frigörs kan snabbare skapa ett beroende. Mentol har en bedövande effekt när röken dras ned i luftrören. Det kan göra att det är möjligt att röka till och med för den som är sjuk i luftvägarna.

### **Bild 4 – Riskerna med rökning - Övning**

I den här övningen ska vi titta närmare på vad vi vet om vilka sjukdomar och problem som rökning kan leda till. Vi ska göra en bild på tavlan över allt vi tillsammans vet om det.  
*Instruktion till ledaren:* Rita en bubbla i mitten där du skriver "Rökning kan leda till ...". Utgå ifrån vad eleverna känner till, be eleverna ge alla exempel de kan på vilka sjukdomar/ problem man kan få av rökning. På pilar som du ritar utåt skriver du upp de olika sjukdomarna som eleverna nämner. Utmana eleverna att göra bilden så full som möjligt av exempel. Om det går trögt kan du fråga ... kan det ha betydelse för lungorna, ögonen, tänderna, hyn ... allt för att få dem att tänka till. När du känner att inga fler exempel kommer så är det dags för summering. Gå då som ledare igenom de olika sjukdomarna/problemen och fördjupa deras kunskap med ex på fakta om varför problemen uppstår. När det gäller hyn så kan man till exempel förklara att rökningen leder till att bindväven förtunnas och då bildas rynkor. Det händer då man blir gammal, så genom att börja röka påskyndas hyns åldrande. Om du vill, så komplettera med hälsoproblem som eleverna inte nämnt men som du själv känner till. För att leda den här övningen så är det bra om du innan ser till att du är trygg i din egen kunskap om de vanligaste sjukdomarna av rökning (exempel på hälsoproblem av rökning finns på bild 6).

### **Bild 5 – Rökning som hälsoproblem**

Alla som röker skadas av sin rökning, vissa mer än andra. En av två rökare dör av sin rökning som orsak.

Ungefär 12000 människor dör varje år av sin egen rökning i Sverige och ungefär 200 av sjukdom de fått av att de regelbundet utsatts för andras cigarettrök. De flesta dödsfallen sker av hjärt-kärlsjukdom, cancer eller lungsjukdom. En sådan lungsjukdom är KOL – kroniskt obstruktiv lungsjukdom – en mycket allvarlig lungsjukdom. Rökare förkortar också sitt liv, rökare förlorar i genomsnitt tio år av förväntad livstid. Hälsoriskerna är större ju tidigare en person börjar röka.

Det finns ingen frizon i kroppen för rökningens risker. Det finns ett orsakssamband mellan ett 60-tal olika sjukdomstillstånd och de finns i kroppens alla organsystem.

### **Bild 6 – Rökning som hälsoproblem – några exempel**

Det finns inga skyddsrum för tobaken i en människas kropp. Gå igenom bilden och berätta om några av exemplen på hälsoproblem som en illustration av att de kan finnas i kroppens alla organsystem.

### **Bild 7 – Riskerna med rökning ... nu och i framtiden - Övning**

*Instruktion till ledaren:* Låt eleverna i grupper om fyra-sex personer göra en sammanställning på blädderblockspapper om vad de tror om hur rökning negativt påverkar en människa som röker

idag som tonåring, om 20 år, om 40 år, eget alternativ?

De kan titta på bild 6 som hjälp, men det behöver inte bara handla om hälsa. Låt eleverna därefter sätta upp sina papper på väggen och välj något alternativ från varje grupp där de får berätta hur de tänkte. Alternativt låt varje grupp välja ett eget alternativ som de berättar om för de andra.

### **Bild 8 – Hälsoeffekter som kan komma tidigt hos rökare**

Många tror att det dröjer länge innan man märker något av rökningens negativa effekter. Och visst är det så att de riktigt svåra rökarsjukdomarna i regel tar flera år innan de visar sig. Men vi är alla olika så därför kan ingen veta "Hur just jag kommer att påverkas" av gifterna i röken. De hälsoeffekter som kan komma snabbt hos rökare efter att de börjat är att man kan bli tröttare och hängigare, vara infektiöskänsligare ... oftare bli förkyld, vanligare med astma och att man har halsinfektion som inte riktigt vill ge sig utan dröjer kvar under längre tid. Eftersom man utvecklas så mycket fysiskt och på andra sätt under tonåren så är det en tid i livet som man normalt är tröttare än man annars är. Så för att öka chanserna att må bra och på ett bra sätt kunna använda så mycket av sitt jag som möjligt, så är det ett klokt val att avstå tobaken.