

FACTSHEET Tabak

Het eerste bekende gebruik van tabak komt uit Amerika. Toen Columbus in 1492 Amerika ontdekte, was het gebruik daar al om de bladeren van de plant te roken. Waarschijnlijk nam hij de plant én het gebruik mee naar Europa. De Franse politicus en wetenschapper Jean Nicot introduceerde het roken en snuiven van tabak in de 16e eeuw aan het Franse hof, waarna het wijd verspreidde in Europa. Al in 1602 waren de eerste meldingen over de schadelijke effecten van het roken.

Men schat dat er wereldwijd zo'n 1 miljard rokers zijn en dat er jaarlijks 6 miljoen mensen sterven aan de gevolgen van roken, waarvan 600.000 door meerroken. Er wordt verwacht dat dit in 2030 is gestegen naar 8 miljoen. In Nederland rookte in 2014 23% van de bevolking (Trimbos). Het aantal rokers van sigaretten daalde licht, terwijl de e-sigaret in populariteit heeft toegenomen.

Werking van nicotine

De verslavende stof in tabak is nicotine. Bij het roken bereikt nicotine al in 7-8 seconden de hersenen, zodat het belonend effect snel is. Wat doet nicotine?

- Geeft een fijn gevoel (dopamine)
- Verhoogt de waakzaamheid
- Onderdrukt de eetlust
- Verhoogt het leerproces en geheugen
- Verlaagt angst en spanning
- Verlaagt pijn

Bij nicotine treedt snel afhankelijkheid op. De eerste symptomen treden op binnen enkele weken. De effecten van onthouding van nicotine zijn:

- Verlangen naar sigaretten
- Stemningsveranderingen
- Verstoord slaappatroon
- Geïrriteerdheid en woede
- Angst
- Moeite met concentreren
- Rusteloosheid
- Toegenomen eetlust

Longen en hart

Bij roken komen giftige en kanker-verwekkende stoffen vrij, die in de luchtwegen nauwelijks worden afgebroken. Met name de longen en het hart lopen ernstige schade op door roken.

- De gevolgen voor de longen:
- Vorming longkankercellen
 - Chronische ontstekingsreactie in de longen
 - Teveel slijm -> rokershoest
 - Verlittekening -> vernauwing luchtwegen
 - Minder longblaasjes -> minder zuurstofopname
 - Teer hoopt zich op in de longen

- De gevolgen voor het hart:
- Bloeddruk en hartslag stijgen
 - Kransslagaders knijpen samen -> minder bloed doorstroom
 - Het bloed verdikt
 - Aderverkalking
 - Tekort aan zuurstof

Gezondheidsrisico's

Rokers leven gemiddeld 4,1 jaar korter en verliezen 4,6 gezonde levensjaren. Binnen de EU sterft 50% van de rokers 14 jaar eerder.

Percentage van de patiënten dat deze ziekten krijgt door roken:

- Longkanker	91%	- CVA	20%
- COPD	85%	- Chronisch hartfalen	18%
- Hartinfarct	31%		

De verhoogde kans op het ontwikkelen van ziekten als gevolg van meerroken:

- Longkanker	20-30%
- Hart- en vaatziekten	20-30%
- Astma en -klachten	20-50%

Ziekten waarvan het risico stijgt door roken:

- Slokdarmkanker	2-8%	- Blaaskanker	1-2%
- Strottenhoofdkanker	11%	- Maagkanker	1%
- Mond- en keelkanker	4-7%	- Nierkanker	1%
- Coronaire hartziekten	1-4%	- Alvleesklierkanker	1%
- Hartfalen	1-2%	- DM type 2	1%

Andere ziekten die vaker bij rokers voorkomen:

- Maagzweer
- Verminderde vruchtbaarheid
- Botontkalking
- Baarmoederhalskanker
- Acute leukemie
- Aneurysma van buikaorta
- Acute ademhalingsziekten
- Heupfracturen
- Tandvleesontsteking
- Staar
- Maculadegeneratie
- Glaucoom
- Rectaalkanker
- Ziekte van Crohn en ziekte van Alzheimer

Bronnen: www.rivm.nl, www.nationaalkompas.nl, www.who.int, www.cbs.nl

Stoppen met roken

Het goede nieuws is, dat stoppen met roken altijd effect heeft, hoe lang iemand ook gerookt heeft. De feiten op een rij (www.cbs.nl):

- Hoe eerder gestopt, hoe lager het sterfterisico
- Bloeddruk daalt direct na het stoppen
- Binnen 24 uur minder kans op hartinfarct
- 1 jaar na stoppen 50% minder kans op hartinfarct
- 5 jaar na stoppen 50% minder kans op mondkanker
- 15 jaar na stoppen zelfde kans op hartinfarct als niet-roker