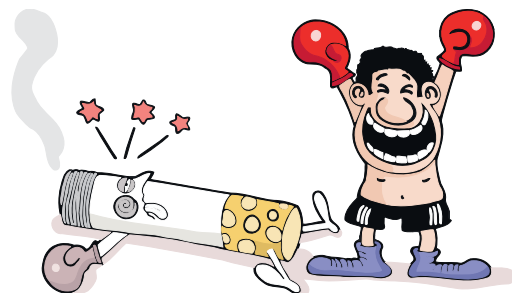


Bli medlem i VISIR

Du kan hjälpa till att förverkliga våra gemensamma mål; en bättre hälsa och en bättre miljö genom att bli medlem och på så sätt stödja vårt arbete.

ANMÄL DIG NU www.visominteroker.se/bli-medlem!

- Medlem 180 kr/år
- Under 26 år kostnadsfritt!



Riksförbundet VISIR

Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

Telefon: 08-591 282 11

E-post: visir@telia.com

www.visominteroker.se

Plusgiro: 60 94 07-2



Ingen ska behöva utsättas för
skadlig tobaksrök mot sin vilja

VISIR är en ideell organisation – politisk och religiöst obunden

Information om passiv rökning publicerad av VISIR



sep 2019



Även passiv rökning dödar

Att rökare i genomsnitt lever tio år kortare än icke-rökare vet du. Förmodligen också att varannan rökare dör pga rökningen, och att ca 12.000 svenskar dör av rökning varje år. Mindre känt är att även passiv rökning dödar, dvs den rök som icke-rökare utsätts för när de vistas i miljöer där andra röker. Dödlighet i passiv rökning är ett lika stort problem som dödlighet i trafikolyckor. På samma sätt som vi har en nollvision vad gäller antalet döda i trafiken borde vi ha en nollvision vad gäller döda i passiv rökning.

Forskningsresultat motarbetade av tobaksindustrin

Redan i början av 1900-talet väcktes misstankar kring att passiv rökning var skadligt, och på 1980-talet publicerades forskningsrapporter som bekräftade misstankarna. Studier visade att personer som var gifta med rökare löpte större risk att drabbas av lungcancer. Men uppgifterna tillbakavisades av tobaksindustrin.

År 1998 presenterade WHO en mycket omfattande undersökning om passiv rökning och lungcancer. Denna möttes av ett motstånd organiserat av tobaksindustrin, med påståenden om att inga samband hittats. Enbart Philip Morris budgeterade 2 miljoner dollar – mer än vad WHO-undersökningen kostat under tio års tid – för att tillbakavisa uppgifterna. Tobaksindustrin lyckades med sitt uppsåt, så tillvida att kunskapen om passiv rökning än idag är bristfällig hos allmänheten.

Den passiva röken är giftigare än den rök som dras in vid blosset

Den passiva röken består av två delar. Dels de rökrester som rökaren andas ut, dels den så kallade sidoröken, dvs den rök som bildas vid förbränningen i glöden när rökaren inte blossar på cigaretten. Den passiva röken innehåller mer än 4.000 olika ämnen, som kan vara både giftiga,

cancerframkallande, påverka arvsanlagen och irritera ögon och andningsvägar.

I själva verket är den passiva röken giftigare än den rök rökaren drar in sig. Detta då temperaturen stiger när cigaretten syresätts vid blosset, vilket ger en bättre förbränning.

Röken som bildas vid 600–800 grader innehåller

- 147 gånger mer ammoniak,
- 16 gånger mer pyridin,
- 15 gånger mer formaldehyd,
- 12 gånger mer kinolon
- dubbelt så mycket nikotin som den rök som bildas vid 900 grader.

Totalt är den passiva röken fyra gånger så giftig som den rök som rökaren drar in vid blosset. Däremot är förstas volymen rök som rökaren får i sig långt större.

Inte bara de som står nära rökare drabbas

Hälsoriskerna är störst för de som ofta är nära personer som röker, t.ex i hemmet eller på en arbetsplats. Men rökning bidrar också till de allmänna luftföroreningarna. Till och med i städer som London och Los Angeles, där utsläpp från trafiken orsakar stora mängder luftföroreningar, har rökning visats ge mätbara bidrag till de allmänna luftföroreningarna.

Enligt en studie 1994 stod exempelvis tobaksrök för 1–1,3 procent av luftföroreningarna i staden.

Lungcancer tydligaste problemet

Lungcancer är en cancerform som i västvärlden oftast orsakas av rökning. Aktiv rökning orsakar 80–95 procent av lungcancerfallen. Men även den passiva röken kan leda till lungcancer. Långvarig exponering ökar dessutom riskerna. Tack vare att rökning nu är förbjuden på många arbetsplatser, t.ex på restauranger, har antalet drabbade sjunkit väsentligt, och kan förväntas sjunka ytterligare i takt med att allt fler miljöer blir rökfria.

Socialstyrelsens folkhälsorapport 1994 visade att 40–80 personer drabbats av lungcancer varje år pga passiv rökning. Enligt en amerikansk studie ger 15 års passiv rökning 30 procents ökad risk för lungcancer, medan 30 års passiv rökning ger hela 90 procents ökad risk för lungcancer.

Andra sjukdomar till följd av passiv rökning

Passiv rökning orsakar vid sidan av lungcancer också en lång rad andra sjukdomar. Många svenskar drabbas årligen av hjärtinfarkt pga passiv rökning, även om antalet minskat från de tidigare ca 1.300 akuta fall/år sedan allt fler miljöer blivit rökfria. Andra akuta hjärt- och kärlsjukdomar som den passiva röken orsakar är ökad hjärtfrekvens, förhöjt blodtryck och försämrad syresättning av blodet.

Barn särskilt utsatta

Barn drabbas hårdare än vuxna av passiv rökning, och ju mindre barnet är desto större är riskerna. Detta då immunsystem inte är färdigutvecklad och luftvägar är trängre än hos vuxna. Det har också visats att barnens kroppar tar upp högre koncentrationer av ämnen från tobaksröken än vad vuxna gör vid samma exponering. Barn som utsätts för passiv rökning riskerar att drabbas av luftvägsinfektioner,

astma, lufttröskatarr, öroninflammation och försämrad lungfunktion, som bl.a ökar risken för kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL).

Tredjehandsröken ännu giftigare

Tredjehandsrök är den rök som ackumuleras i damm, på kläder, tapeter och andra ytor. Den har visats vara ännu giftigare än den primära röken. Den blir dessutom allt giftigare över tid. Det som sker är bl.a att nikotin omvandlas till kotinin. Till skillnad mot hälsoriskerna med passiv rökning är kunskapen om tredjehandsrökningen relativt ny. De första studierna kom 2004, vilka bl.a visade att det räckte med att sova en natt på ett inrökt hotellrum för att få förhöjda nivåer av kotinin i urinen.

År 2016 presenterades mer omfattande forskning kring hälsoeffekterna av tredjehandsrökning. Bland de hälsorisker som konstaterats finns försämrad sårhäkning, cancer, diabetes och fettlever. Kotinin bryts ner väldigt långsamt och har visats vara en av de vanligaste kemikalierna i lakvatten från deponier, härstammande från rökförorenade föremål. Kotinin har också visats nå grundvatten och vatten som använts för bevattning av jordbruk i USA.

Författare Niclas Malmberg, vetenskapsjournalist

Lösningen är fler rökfria miljöer

Att allt fler miljöer nu blir rökfria är utmärkta steg i rätt riktning för att minska problemen med passiv rökning. Men fortfarande finns alldeles för många platser där personer riskerar att utsättas för passiv rökning. Badstränder, gågator, balkonger i flerfamiljshus eller i lägenheter där fläktssystem riskerar att föra luft från en lägenhet till en annan är exempel på ytterligare miljöer där rökning bör förbjudas. Det handlar inte om att "göra livet surt" för rökare. Det handlar om att ingen ska behöva utsättas för skadlig tobaksrök mot sin vilja, vare sig det är på arbetsplatsen, i offentliga miljöer, loftgångar eller i det egna hemmet.

För mer information: www.visominteroker.se/