

## Drank, Drugs en Games.



### TABAK 01

#### ***Wat is het?***

Tabak komt van de tabaksplant.

Tabak in sigaretten is een mengsel van verschillende tabaksoorten.

Elk merk heeft zijn eigen mengsel.

Er worden stoffen bij gedaan om de smaak en de geur te verbeteren.

### TABAK 02

#### ***Hoe werkt het?***

Als je rookt verbrandt de tabak.

Er ontstaan dan verschillende stoffen die je inademt.

De belangrijkste zijn nicotine en teer.

#### **Nicotine**

Nicotine is de verslavende stof in tabak.

Al na 7 seconden komt het bij de hersenen.

Dan voel je de effecten.

Je krijgt energie en zelfvertrouwen.

Je voelt je prettig, ontspannen en rustig.

Je kunt je beter concentreren.

De effecten duren maar kort.

Na anderhalf uur is de helft van de nicotine weer uit het lichaam.

Je gaat je dan rusteloos voelen.

#### **Nicotine en lichamelijke effecten**

Het is schadelijk voor je bloedvaten.

Door nicotine trekt de vaatwand samen.

Hierdoor stijgt je bloeddruk.

Ook maakt nicotine de binnenkant van de bloedvaten ruw.

Er ontstaan kleine wondjes en korstjes.

Hierdoor kan vet makkelijker aan de vaatwand blijven plakken.

De bloedvaten worden nauwer en nauwer.  
Op het laatst kunnen ze verstopt raken.

### **Teer**

Teer bestaat uit zwarte stoffen en gassen.  
Het beschadigt de longen.  
In je longen zit een slijmlaag waar kleine haartjes opzitten.  
De haartjes bewegen waardoor ze stof en vuil naar buiten brengen.  
Teer gaat op die haartjes zitten.  
Hierdoor kunnen ze niet meer bewegen.  
Stof en vuil kunnen niet meer naar buiten.  
Het slijmvlies wordt vuil en raakt ontstoken.  
Om het stof en vuil weer uit je longen te krijgen, moet je telkens hoesten.

## **TABAK 03**

### ***Kans op verslaving***

Nicotine is heel verslavend.  
Naast heroïne is het de meest verslavende stof die we kennen.  
Je kunt erg naar de effecten van tabak verlangen.  
Je kan alleen nog maar aan roken denken.  
Je bent dan geestelijk afhankelijk.

### **Lichamelijke verslaving**

Je kunt ook lichamelijk verslaafd raken.  
Dat komt omdat het lichaam zich aan nicotine aanpast.  
Is je lichaam aangepast dan moet je meer gebruiken om de effecten nog te voelen.  
Dat heet tolerantie.  
Ook wil je lichaam dan de hele tijd nicotine hebben.  
Krijgt je lichaam dat niet dan ga je vervelend voelen.  
Je krijgt ontwenningverschijnselen.  
Je kan je onrustig voelen of wordt snel boos.  
Je kunt je niet meer concentreren, krijgt hoofdpijn en slaapt slecht.  
Ga je roken, dan verdwijnen deze ontwenningverschijnselen weer.  
Rokers denken daardoor vaak dat roken een rustgevend effect geeft.  
Eigenlijk zijn het gewoon ontwenningverschijnselen die afnemen.

### **Verslaafd aan roken**

Ontwenningverschijnselen komen bij roken al heel snel.  
De kans om verslaafd te raken is dus heel groot.  
Van een rookverslaving af komen is een lastig proces.  
De meeste mensen hebben veel pogingen nodig voor het lukt.  
En sommige mensen lukt het helemaal niet.

## TABAK 04

### Risico's

#### Risico's als je begint met roken

##### Stank

Anderen mensen ruiken dat je rookt.  
Je lichaam, kleren en haren ruiken naar rook.

##### Conditie

Roken is slecht voor je conditie.  
In de sigaret zit koolmonoxide en dat komt in je bloed.  
Het neemt de plaats in van zuurstof in je bloed.  
Daardoor wordt er minder zuurstof in je bloed vervoerd.  
Je hart en organen krijgen daardoor minder zuurstof waardoor je conditie vermindert.  
Ook zorgt roken ervoor dat bloedvaten samentrekken.

##### Slechte huid en tanden

Door nicotine trekken de bloedvaten samen.  
Hierdoor krijgt je huid te weinig zuurstof.  
Stoffen in je huid worden sneller afgebroken waardoor de huid snel oud wordt.  
Ook je tanden worden geel van het roken.

##### Stembanden

Rokers moeten vaak hoesten.  
De stembanden kunnen hierdoor slechter worden.  
Je stem kan anders gaan klinken.

#### Risico's als je veel en lang rookt

##### Chronische bronchitis en longemfyseem

Door roken worden de longen vuil en vies.  
Het slijmvlies kan ontstoken raken en van bronchitis moet je de hele tijd hoesten.  
Dat kan chronisch worden.  
De longen gaan hierdoor kapot.  
Stukjes long kunnen dan afsterven.  
Ademhalen gaat dan minder goed  
Dat heet longemfyseem. Dit is niet te genezen.  
Door het ontstoken slijmvlies kunnen cellen ook nog abnormaal gaan groeien.  
Dat kan het begin van kanker zijn.

##### Vernauwde bloedvaten, hersenbloeding en hartinfarct

Nicotine verstopt op den duur de bloedvaten.  
Gebeurt dat bij de benen dan krijg je pijnlijke benen.  
Gebeurt bij je hart dan kun je een hartinfarct krijgen.  
Bij een hartinfarct sterft er een stukje hart.  
Dat kan ook in de hersenen gebeuren. Dan heb je een herseninfarct.  
Een bloedvat kan ook knappen. Dan heb je een hersenbloeding.  
Elk jaar gaan ongeveer 20.000 mensen dood door roken.

## **Meeroken**

Met roken beschadig je niet alleen jezelf.  
De mensen die bij je zitten roken ook mee.  
Roken is ook schadelijk voor de ongeboren baby.  
De ongeboren baby groeit minder snel en als hij geboren wordt,  
weegt hij minder.

## **TABAK 05**

### ***Risico's verkleinen***

Veilig roken bestaat niet.  
Af en toe roken lukt bijna niemand.  
Mensen die met roken beginnen gaan bijna altijd veel roken.  
Van alle rokers kan maar 10% af en toe roken.  
De rest gaat dagelijks roken gedurende vele jaren.  
Bovendien krijg je bij af en toe roken nog altijd giftige stoffen binnen.  
Her roken van lichte of filtersigaretten helpt ook niet.  
Ook dan krijg je giftige stoffen binnen.  
Dat komt omdat je bij lichte sigaretten sneller opnieuw zin hebt in een sigaret. Ook inhaleer je dieper om toch maar genoeg nicotine binnen te krijgen.  
Niet over je longen roken heeft ook risico's .  
Je kunt keel-, mond- en slokdarmkanker krijgen.  
De enige manier om de risico's te beperken is niet roken of stoppen met roken.  
Het lichaam kan zich dan weer behoorlijk herstellen.  
En hoe korter je gerookt hebt, hoe sneller en vollediger dat gaat.

## **TABAK 06**

### ***De Wet***

Er is een strenge wet over tabak.  
De wet probeert de schade van het roken zo klein mogelijk te maken.  
De belangrijkste regels zijn:

1. Jongeren onder de 18 mogen geen tabak kopen
2. Reclame voor tabak is verboden.
3. Op sigarettenpakjes moet een waarschuwing staan.
4. Er zijn veel plaatsen waar je niet mag roken zoals roken op het werk, in de horeca, niet in de trein en in gebouwen van de overheid.