

30 fakta om passiv rökning*

På hurdant avstånd utsätts man inte längre för hälsoriskerna med tobaksrök?

- Det finns inget faktiskt säkert avstånd. Om man känner lukten av tobaksrök är det också möjligt att man exponeras för skadliga ämnen.
- Vissa studier rekommenderar att man håller sig på minst 10 meters avstånd från en rökare för att undvika hälsoproblem. För barn rekommenderas ett ännu längre avstånd.



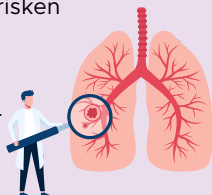
Tobaksrök innehåller mer än 7 000 olika ämnen, av vilka fler än 60 är cancerframkallande. Flera av dessa ämnen är också giftiga kemikalier.

Var inte blyg att föra passiv rökning på tal:

- Berätta för rökaren att det har bevisats att röken är giftig även för personer i rökarens närhet. Om du kan, berätta även vilka symtom eller olägenheter inandning av rök orsakar för dig själv.
- Be rökaren att tänka på personerna i hans närhet och röka på en plats där icke-rökare inte behöver andas in röken.
- När du talar om detta, välj ett lugnt ögonblick och var konstruktiv. Visa att du bryr dig inte bara om din egen hälsa, utan också om rökarens hälsa.

Hälsoriskerna med passiv rökning hos vuxna:

- Symtomen på flera andningssjukdomar förvärras och det blir svårare att hålla sjukdomen under kontroll.
- Akuta symtom från övre luftvägarna, personer med allergier är mer känsliga för de skadliga effekterna.
- Ökade astmasymtom, ökat behov av astma-mediciner, jourbesök och slutna vård. Dessutom försämras lungfunktionsvärdena och luftvägarnas reaktans ökar.
- Ökad risk för kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL) och fler exacerbationer hos personer med KOL.
- Orsakar lungcancer och ökar risken för bröstcancer.
- Ökar mortaliteten och insjuknandet i kranskärllssjukdom och bröstsmärtor samt förvärrar sjukdomen hos patienter med kranskärllssjukdom.

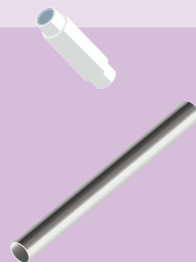


Passiv rökning = exponering av en icke-rökare för skadliga förbränningsprodukter när en annan person röker. Det är antingen fråga om rök från den brinnande änden av en cigarett (rök från sidoströmmen) eller rök som utandas av en rökare (rök från huvudströmmen). Koncentrationen av flera av de skadliga ämnena är högre i röken från sidoströmmen även om röken vanligtvis försvagas när den släpps ut i ett större utrymme.

Rökrester = spår av ämnena i tobaksrök som fastnar i rökarens hud och hår samt i ytmaterial, textilier och rumsdamm. Inte ens en grundlig städning tar helt bort rökrester. De skadliga ämnena i rökrester släpps senare ut i luften igen och kan också fastna på den som rör på ytor.

Hälsorisker med exponering för ånga från e-cigarett:

- ▶ Det finns fortfarande begränsade forskningsdata om hälsorisker på grund av inandning av ångan från en annan persons e-cigarett.
- ▶ Ångan innehåller ämnen som är skadliga för hälsan (nikotin, tungmetaller och andra skadliga ämnen).
- ▶ Kan orsaka problem och irritation i respirations- och cirkulationsorganen.



Barn är särskilt känsliga för rökrester.** De är i nära kontakt med förorenade ytor när de leker på golv och placerar föremål i munnen. Att sitta i famnen och ha en nära kontakt med närstående och barnskötare som röker ökar exponeringen.



Hur exponering för tobaksrök under graviditeten påverkar barnet:

- ▶ Risken för kortväxthet i förhållande till fostertidens längd ökar.
- ▶ Risken för förtidsbörd är 1,57 gånger högre.



Barn är mer känsliga för hälsoriskerna med tobaksrök eftersom:

- ▶ Barns andningsorgan och kropp utvecklas fortfarande både immunologiskt och fysiologiskt.
- ▶ Barn har en högre andningsfrekvens och inandningsvolymen per viktenhet är högre, vilket ökar exponeringsmängden.
- ▶ Barns levermetabolism och andra rengöringsmekanismer är inte ännu färdigutvecklade, vilket gör att skadliga ämnen avlägsnas från barns kroppar långsammare.



Barn och hälsoriskerna med passiv rökning:

- ▶ Risken för nedre luftvägsinfektioner är över 1,5 gånger högre. Tobaksrök försvagar immunologiska försvarsmekanismer, skadar flimmerhårens funktion och luftvägsepitetet → bakteriell vidhäftning underlättas
- ▶ Ökad förekomst av akut bronkit, bronkiolit, RSV-infektion och pneumoni.
- ▶ Högre risk för kronisk och akut mediaotit och sekretorisk otit. Tobaksrök försämrar funktionen av flimmerhåren i hörselgångarna och orsakar funktionsstörning i örontrumpeten på grund av svullnad av slemhinnan.
- ▶ Risken för kroniska luftvägssymtom är också högre.
- ▶ Risken att insjukna i astma är cirka 30 % högre hos barn under skolåldern, men risken är högre även hos äldre barn.
- ▶ Barn med astma har fler symtom och astmaattacker.
- ▶ Risken för plötslig spädbarnsdöd är nästan dubbelt högre.
- ▶ Effekterna på hjärt-kärlsjukdom börjar eventuellt att utvecklas redan i barndomen. Barn till rökare har sämre blodfetsksprofiler än andra barn.

