



BETRA EN AÐ REYKJA?

Allt er betra en að reykja. Þeir sem hafa aldrei reyktt að staðaldri en nota munntóbak eru að leika sér að eldinum, ekki síst ef þeir vilja ná árangri í íþróttum og forðast meiðsli. Einnig ættu þeir sem hætta að reykja og fara yfir í munntóbak að hugsa sinn gang. Af hverju að fara úr öskunni í eldinn? Mun skynsamlegra er að nota nikótínlyf (t.d. nikótínlyggjó) til að draga úr og hætta tóbaksnotkun ef viljastyrkurinn einn nægir ekki.



STUÐNINGUR

Til eru margar leiðir til að auðvelda fólki að hætta að nota munntóbak og/eða reykja. Ráðgjöf í reykbindindi – **grænt númer 800 6030** – býður upp á ókeypis ráðgjöf og stuðningsefni. Einnig eru veittar upplýsingar um þau reykbindindisnámskeið sem standa til boða á reyklaus.is



Landlæknisembættið



Krabbameinsfélagið



HJARTAVERND



ÍÞRÓTTA OG
OLYMPÍUSAMBAND
ÍSLANDS

www.reyklaus.is

**Grænt númer
800 6030**

Óþægilegar staðreyndir

um munntóbak

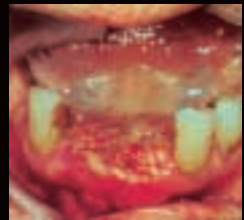


ÍPRÓTTIR

Ef þú vilt þjálfa upp vöðvana er fátt heimskulegra en að nota munntóbak. Þér gæti hugsanlega fundist þú verða hressari en ástæðan er sú að nikótíníð hefur tímabundin örvandi áhrif.

Staðreyndin er hins vegar sú að árangur af þjálfuninni verður mun lakari vegna minnkaðs blóðflæðis til vöðvanna.

Allir íþróttamenn, ekki síst þeir sem eru í fremstu röð, vilja forðast meiðsli. Rannsóknir sýna að fólk sem er í erfiðri þjálfun er mun líklegra til að meiðast ef það notar munntóbak. Að þessu leyti er munntóbak jafnvel verra en reykingar. Þar að auki eiga menn lengur við meiðsli að stríða ef þeir nota munntóbak vegna þess að blóðflæðið til skaðaða svæðisins er skert og þannig seinkar það bata.



HJARTAÐ OG ÆÐARNAR

Ef þú notar munntóbak að staðaldri slær hjartað 15 þúsund aukaslög á dag eða meira en 5 milljón aukaslög á ári.

Hjartavöðvinn er mikilvægasti vöðvi líkamans og er þetta mikil viðbótaráreynsla. Um leið dragast æðarnar saman þannig að blóðið spýtist í gegnum þröngar æðar og blóðþrýstingur eykst. Hár blóðþrýstingur er einn af helstu áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Hjarta- og æðasjúkdómar eru t.d. kransæðastífla, æðakölkun og heilablóðfall. Afleiðingar á æðakerfi líkamans geta verið mjög alvarlegar og leitt til kransæðastíflu, útlímamissis, getuleysis, blindu og í versta falli dauða.

Þegar æðarnar þrengjast minnkar blóðflæðið til vöðva og beina. Vöðvar og bein þurfa eðlilegt blóðflæði til að vera heilbrigð og standast álag, ekki síst hjá þeim sem stunda íþróttir. Hjartað verður líka fyrir skertu blóðflæði við munntóbaksnotkun.

KRABBAMEIN

Krabbamein er lúmskur sjúkdómur sem hefur oftast margra ára meðgöngutíma. Í munntóbaki eru um það bil 2500 efni og eru a.m.k. 28 þeirra þekktir krabbameinsvaldar. Sum þessara krabbameinsvaldandi efna eru til staðar í mun meira magni í munntóbaki en reyktóbaki. Sá sem notar 10 grömm af munntóbaki á dag fær allt að þrefalt meira af vissum krabbameinsvaldandi efnum en sá sem reykir tuttugu sígarettur á dag. Rannsóknir á tengslum munntóbaks og krabbameins eru enn á frumstigi. Um 37% þeirra sem fá krabbamein í munn eru enn á lífi eftir fimm ár. Lýti af völdum krabbameins í munni eru oft skelfileg. Þeir sem nota munntóbak munu sjá breytingar á slímhúð í munni mjög fljótt. Forstigeinkenni krabbameins eru sjaldan eins sýnileg og einmitt þar.

Nokkur ár munu án efa líða þar til hægt verður að segja með vissu hversu margir núverandi munntóbaksneytendur eiga eftir að fá krabbamein. Það eru fyrst og fremst krabbamein í munni og meltingarvegi sem geta tengst munntóbaksnotkun en ekki er hægt að útiloka önnur krabbamein eins og t.d. í þvágblöðru. Munntóbak inniheldur allt að þrefalt meira nikótín en sígarettur og verður fíknin yfirleitt meiri fyrir bragðið.

