



www.nicotine-anonymous.org

Denna litteratur är uttryckt yttrande översättaren av Nikotin Anonyma Världen Servives godkänd litteratur och är för närvarande inte konferens godkänd. Översättaren är medlem av nikotin. Vi stödjer och posta denna litteratur i god tro att det kommer att fungera och göra det möjligt för nikotin missbrukare att hitta frihet från denna kraftfulla drogen.

Inför Den Dödliga Lockelsen

Du är inte ensam

De flesta människor som röker gör det för att de inte kan sluta. Om du tillhör dessa kan det vara en tröst att veta att du är en bland många. Landsomfattande undersökningar i USA visar att 75-85% av Amerikas 50 miljoner rökare skulle vilja sluta om de bara kunde. Om detta inte är till någon tröst kanske det känns bättre att få veta att 38 miljoner amerikaner redan slutat och ytterligare 1,3 miljoner lyckas sluta och förbli rökfria varje år.

Det finns anledning att vara orolig

Förutom tobaksindustrin, som har en nettovinst på 13 miljarder dollar varje år i samband med försäljning av cigaretter, finns det ingen som ifrågasätter de fruktansvärda effekter som rökningen har på hälsan.

1. Mer än 50.000 vetenskapliga studier har påvisat ett direkt samband mellan rökning och sjukdomar.
2. Surgeon General (chefen för det amerikanska hälsovårdsministeriet) konstaterar: "--- rökning är den främsta orsaken till sjukdom som påvisats i hela den biomedicinska forskningens historia."
3. Det amerikanska hälsovårdsministeriet anser att rökning utgör den viktigaste orsaken till dödsfall som kan förhindras.

Varje år är fler än ett av sex dödsfall i USA orsakat av rökning; antalet dödsfall är fler än 434.000 amerikaner per år, tre gånger så många som antalet dödsfall till följd av kokain, heroin och alkohol tillsammans.

Hur rökningen påverkar dig Enligt Surgeon General medför rökning följande:

1. Cancer i lungor, struphuvud, matstrupe, munhåla (mun, tunga, läppar, gom, tandkött) och urinblåsa.
2. Hjärtsjukdomar, stroke, emfysem och kärlekkramp.
3. Rökning är en bidragande orsak till cancer i livmodern och ökar risken för cancer i bukspottkörteln, magsår, influensa, lunginflammation, luftrörskatarr, hjärnblödning och artärbräck i magen.
4. Kvinnor kommer 1-2 år tidigare i klimakteriet, åldersdegenerationen i lungorna påskyndas, huden blir fortare rynkig, särskilt kring mun och ögon.

Åtskilliga undersökningar har också fastslagit ett samband mellan rökning och grå starr, fosterskador och ökad risk för leukemi.

Hur rökningen påverkar andra

Sidoröken tillfogar också, enligt Surgeon General, omgivningens hälsa allvarligt. Den är lika farlig för icke-rökare som den rök som rökarna utsätter sig själva för; så mycket att EPA (det amerikanska miljödepartementet) överväger att klassificera den som första gradens cancerogen. Barn som utsätts för tobaksrök i hemmet får oftare lunginflammation och luftrörskatarr, och utvecklar dessutom lättare allvarliga skador i mellanörat.

Två undersökningar som publicerats 1991 i den amerikanska tidskriften "Epidemiology" påvisar följande:

1. Barn till föräldrar som röker löper tre till fyra gånger större risk att utveckla allvarliga infektionssjukdomar, vilka kräver sjukhusvistelse.
2. Barn som utsätts för endast faderns rök före födseln drabbas lättare av leukemi, körtelfeber och cancer i hjärnan.
3. Barn, vars mödrar röker under graviditeten löper 30 procent högre risk att utveckla leukemi och körtelfeber.

Gravida kvinnor som röker fördubblar risken att barnet får låg födelsevikt, och riskerar att fostret dör i förtid eller drabbas av plötslig spädbarnsdöd. Gravida kvinnor som röker ökar sannolikheten för komplikationer under graviditeten och förlossningen, inklusive inre blödningar och för tidig förlossning.

En undersökning som genomfördes 1990 vid Montefiore Medical Center i New York visade att icke-rökande kvinnor med långt framskriden cancer i livmodern hade utsatts för en betydande mängd sidorök, vanligen från en rökande partner.

Ytterligare en undersökning, vilken publicerades 1991 av American Heart Association, visar att sidorök kan vara orsaken till 53.000 dödsfall per år – 37.000 till följd av hjärtsjukdomar, 3.700 till följd av lungcancer och de återstående 12.300 till följd av andra former av cancer, inklusive cancer i livmodern.

Varför det är svårt att sluta

Cigarettrökning är inte en otrevlig liten last. Den är starkt beroendeframkallande:

"— oddsen för att bli beroende bland dem som provar crack eller alkohol är 1 på 6, respektive 1 på 10, medan de för rökare är 9 på 10." (chefen för klinisk farmakologi vid National Institute on Drug Abuse)

"— cigaretter och andra former av tobak är beroendeframkallande på samma sätt som heroin och kokain." (undersökning som publicerats av Surgeon General)

"— forskare har kommit fram till att nikotin är lika beroendeframkallande som heroin, kokain och amfetamin, och för de flesta människor mer beroendeframkallande än alkohol." (artikel från New York Times Magazine)

På samma sätt som heroin påverkar nikotin det centrala nervsystemet genom att samtidigt stimulera och

lugna kroppen. Det förefaller som om det något förbättrar den intellektuella kapaciteten och har en lugnande inverkan på stress, samtidigt som det minskar aptiten.

Nikotinet upptas snabbt av kroppen. Eftersom det inhaleras, når det hjärnan inom 7 till 12 sekunder, två gånger snabbare än intravenöst injicerade droger, och tre gånger snabbare än alkohol. Nikotinet kan inte lagras i kroppen, varför rökaren kontinuerligt fortsätter att röka—hundratals inandningar varje dag.

Slutligen: då en rökare är redo att sluta har inte bara ett fysiskt beroende uppkommit; årtal av en kraftfull psykologiskt inlärd vana förstärker beteendet att fortsätta med rökningen, med stöd av film, TV och framför allt reklam.

Vad du vinner på att sluta

1. De som slutar röka lever längre än de som fortsätter.
2. Fördelarna med att sluta röka är stora även i hög ålder.
3. Att sluta röka förbättrar avsevärt tillståndet även hos dem som redan drabbats av sjukdomar till följd av rökning.
4. Kvinnor som slutar röka före graviditeten, och kvinnor som slutar under de första tre till fyra månaderna får barn, vars födelsevikt är densamma som hos kvinnor, vilka aldrig har rökt.
5. Fördelarna för hälsan med att sluta överstiger vida risken för viktökning, eller de psykologiska problem som kan uppkomma i samband med abstinensen.