

# Tobak

## Vad är det?

Tobak är ett stimulerande rusmedel. [1] Det tillverkas genom att torka blad av växter som tillhör tobaksläktet (nicotiana). Den vanligaste tobaksprodukten är tobak, som röks i cigaretter, cigarrer, pipor eller vattenpipor. Snus och tuggtobak är rökfria tobaksprodukter. [2] Industritillverkade cigaretter är i Finland de överlägset mest populära tobaksprodukterna. [3]

**Legal status:** Tobak är i Finland ett lagligt rusmedel. Innehav är förbjudet för personer under 18. Tobak får inte heller säljas eller överlåtas till minderåriga. [4]

**Utbredning och problemanvändning:** Uppskattningsvis 15–17 % av finländarna röker dagligen. [3] [5] Användningen är mindre än medeltalet för Västeuropa. Trots att tobaksrökningen på 2000-talet tydligt har minskat orsakar den varje år tusentals förtida dödsfall i Finland. Dessutom stiger samhällets kostnader för tobaksrökningens skador på årsbasis till cirka 1,5 miljarder euro. [3] [5] [6]

## Hur verkar det?

Det är nikotinet som ger tobakens berusande effekt. Substansen piggar upp och skapar välbefinnande genom förmedling av hjärnans nikotinreceptorer. [1] [9] Nikotin ökar bland annat utsöndringen av dopamin. [7] [8] Nikotin absorberas snabbt ur lungorna till blodomloppet och når hjärnan på ett par sekunder. [1] Om tobak används genom rökning är nikotinet halveringstid i kroppen omkring två timmar. [1] [10] Nikotin är ett rätt kortverkande rusmedel: den som är nikotinberoende måste röka med jämna mellanrum för att nikotinmängden i blodet inte ska variera kraftigt. [1]

Hur nikotin absorberas och hur starka verkningarna är varierar stort från individ till individ. [11] Bland annat genetiska faktorer inverkar på hur nikotin påverkar nervsystemets neurotransmittorer. [12]

**Psykiska verkningar:** I allmänhet ger nikotin brukaren känslor av välbefinnande. Beroende på situation verkar det antingen uppiggande eller lugnande. Nikotin kan förbättra koncentrationsförmågan, lindra stress och minska aptiten. [1] [13]

**Fysiska verkningar:** Tobaksrökning höjer blodtryck och puls, torkar ut munnens slemhinnor, ökar salivutsöndringen och vidgar bronkerna. Också darningar kan förekomma. [1] [13] Det är vanligt att den som är ovan vid rökning känner sig illamående efter att ha rökt en cigarett. Eventuell kräkning beror på att tobaksrökning ger ökad rörlighet i matspjälkningskanalen. Den vana rökaren kan röka stora mängder tobak utan att lida av illamående eller huvudvärk i samband med rökning. [14]

## Huvudsakliga risker

**Risker med riklig användning:** Tobaksrökning är på lång sikt anmärkningsvärt hälsovådlig. [11] Skadeverkningarna av tobaksrökning drabbar så gott som samtliga delar av kroppen. [17]

Tobaksrökning ökar risken för att insjukna i olika former av cancer. Viktigast är lungcancer: 90 % av lungcancerfallen beror på tobaksrökning. [17] [18] Tobaksrök innehåller över 7000 kemiska föreningar av vilka några hundra är giftiga och av dem över 70 cancerogena. [18] Den som upprepade gånger blir utsatt för extern tobaksrök är också i farozonen: passiv rökning ökar risken för lungcancer så att denna är 20–40 % större än för personer som inte har utsatts för tobaksrök. [19]

Kronisk obstruktiv lungsjukdom beror nästan alltid på tobak. [17] På lång sikt ökar tobaksrökning också benägenheten för att insjukna i andra lungsjukdomar, kransartärsjukdom, typ 2 diabetes och hjärnförlamning. Tobaksrökning inverkar också skadligt på bland annat reproduktionshälsa samt mun- och tandhälsa. [11] [13] [17] [20] [21] [22] [23] Beräknad livslängd för rökare är tio år kortare än för den icke-rökande befolkningen, totalt sett. [17]

**Beroende:** Tobak är ett av de allra mest beroendeframkallande rusmedlen. [1] [8] Beroendet kan vara både psykiskt och fysiskt. Typiskt för psykiskt tobaksberoende är starkt begär efter substansen och tvångsmässigt behov att röka, trots

kännedom om hälsoriskerna. [1] [24] Fysiskt beroende är beroende av nikotin, varvid kroppen behöver substansen för att fungera normalt. [14] [25] Därför får den som slutar röka abstinenssymptom; sannolikt irritabilitet, illamående och koncentrationssvårigheter. [24] [14] [25] Abstinenssymptomen ger sig till känna inom några timmar och kulminimerar efter 2–3 dygn. [25] De fysiska symptomen håller i sig i ett par veckors tid. Det starka tobaksbegäret kan vara längre än så. [10] [25]

Med upprepad användning växer tolerans mot tobakens verkningar: kroppen strävar efter att minska nikotinets verkningar genom att bli mer motståndskraftig. [26] Samtidigt sensibiliseras kroppen för nikotin, vilket stärker de verkningar som ger välbefinnande. Detta ökar risken för att beroende utvecklas. [14] [26]

**Akuta risker:** Nikotinförgiftning är möjlig om stora mängder av substansen kommer in i kroppen. I så fall kan symptomen vara illamående, huvudvärk, diarréer och kräkning. [11] [32] Tobaksrökning höjer puls och blodtryck och är därför riskabelt för hjärt- och blodkärlspatienter. Det är emellertid sällsynt att plötsliga dödsfall orsakas av tobaksrökning. [11] Den som röker tobak en enstaka gång får i sig tjära, kolmonoxid och en stor mängd andra giftiga substanser. [15] [16]

**Användning under graviditeten:** Det är bäst att undvika tobaksrökning under graviditeten. Tobakens beståndsdelar kommer via moderkakan in i fostrets blodomlopp. Tobak påverkar bland annat fostrets hjärnutveckling och ökar risken för missfall och prematur födsel. Rökande mödrars barn är i medeltal mindre vid födseln. [27] [28] [29] Också passiv rökning skadar fostrets utveckling. [27] Rökning under graviditeten ökar sjukdomsrisken också efter födseln. [29]

## Hur kan riskerna minimeras?

I vissa europeiska länder har rökare uppmuntrats att använda elcigaretter i stället för att röka tobak. Elcigaretter har ingen förbränningsreaktion och brukaren utsätts därför inte för gifterna i tjära och kolmonoxid. Också andra skadliga ämnen förekommer i mindre mängd i elcigaretter. Men också elcigaretten innehåller nikotin, vilket upprätthåller beroendet och utgör en delfaktor också i fråga om talrika andra hälsorisker i samband med tobaksrökning. [30] [31]

Sällsynt stor samstämmighet råder om att tobaksrökning är skadligt. Bästa sättet att undvika riskerna i samband med tobaksrökning är därför att undvika tobaksrökning. Den som vill sluta röka kan få hjälp och råd till exempel på hälsocentralen.

link

**Källor** ►

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/snabbinfo/tobak>