



Kahoot svar och källa till tobaksfrågorna

1. Vad bildas när någon andas ut blosset från en e-cigarett?

Svar: E-cigarett liknar vanliga cigaretter, men när du tar ett bloss kommer det ånga i stället för rök. Denna ånga innehåller skadliga ämnen och kan påverka hälsan negativt. Att röka e-cigarett brukar kallas att vejpa. E-cigarett innehåller inte tobak, istället innehåller de en vätska med kemiska ämnen, smakämnen och oftast nikotin.

Källa: <https://www.umo.se/tobak-alkohol-droger/rokning/e-cigarett/>

2. Är det olagligt för affären att sälja e-cigarett?

Svar: Nej, det är inte olagligt. Däremot måste en försäljare följa det nya regelverket som trädde i kraft den 1 juli 2017. Vägledning för dessa typer av regleringar är skyddet av folkhälsan.

Källa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/tobak/e-cigarett/regler-om-e-cigarett-och-pafyllningsbehallare/>

3. Kan e-cigarett vara farligt för hälsan?

Svar: Ja, röken från e-cigarett kan ge ifrån sig många olika ämnen och partiklar som kan påverka hälsan och inomhusmiljön. Detta innebär att inomhusluften utsätts för helt nya typer av kemikalier när en person röker sin e-cigarett, än om personen inte rökt inomhus. minskad lungfunktion och cellskador i luftvägarna har också kunnat påvisas hos e-cigarettanvändare.

Källa: <http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2018/05/e-cigarett-en-kunskapssammanst%C3%A4llning-180424.pdf>

4. Kan snus vara farligt?

Svar: Ja, det kan bidra till permanenta skador på tandköttet. Det finns också vetenskapligt stöd för ett samband mellan snusbruk och typ 2 diabetes vid högkonsumtion, (≥5 dosor i veckan), cancer i bukspottkörteln, matstrupen och munhålan, samt ökad risk att dö efter hjärtinfarkt eller stroke.

Källa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/tobak/snusbruk-och-halsorisker/>

5. Är snus beroendeframkallande?

Svar: Ja, snus består av mald, mörk, rök- eller lufttorkad tobak där smakämnen, salter och fukt tillsatts. Beroende på tillverkningsprocess får snuset olika surhetsgrad (pH-värde) vilket avgör hur mycket nikotin som snuset avger till kroppen. Upptaget av nikotin är det som avgör hur starkt beroendet av snus kan bli.

Källa: <https://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Halsa/Tobak/Sluta-snusa/>

6. Skadar snus miljön?

Svar: ja, tobaksodlingen leder inte bara till att marker förorenas och töms på näringsämnen, utan också att mycket skog i låg- och medelinkomstländer avverkas för att tobaksbladen ska kunna torkas, då bladen måste ligga och pyra över öppen eld i flera veckor.

Stora mängder ved går åt till denna process. Tobaksplantan odlas idag med enorma mängder bekämpningsmedel. På flera håll används gammaldags bekämpningsmedel som är förbjudna i västvärlden.

Gifterna läcker ut i jorden och förgiftar grundvattnet som sedan används av befolkningen och djuren i kringliggande lokalsamhällen. Tobaksplantan kräver också stora mängder konstgödsel eftersom den snabbt tömmer jorden på näringsämnen.

Källa: http://tobaksbarn.se/content/uploads/Artikel-%E2%80%93-Tobak-och-milj%C3%B6n_130904.pdf

7. Varför finns det en åldersgräns på cigaretter?

Svar: Därför att det är en farlig produkt för hälsan. År 1993 träder Tobakslagen i kraft, och år 1997 införs en åldersgräns på 18 år vid inköp av tobak.

Källa: <http://www.tobaksfakta.se/svensk-tobakspolitik-under-hundra-ar/>

8. Hur mycket kostar det ungefär att röka ett paket cigaretter om dagen i en månad?

Svar: Det kostar ca 1800 kronor i månaden att röka cigaretter. Denna siffra är uträknad med antagandet att paketet kostar 60 kronor stycket och att ett paket om dagen konsumeras.

9. Hur många minuter förkortas livet ungefär per rökt cigarett?

Svar: Varje cigarett förkortar i genomsnitt livet med cirka 14 minuter. Rökning orsakar fler dödsfall före sjuttioårsåldern än bröstcancer, AIDS, trafikolyckor och drogmissbruk tillsammans. Rökare som inte lyckas sluta röka, dör i genomsnitt tio år "för tidigt". Rökning tar livet av hälften av rökarna (det vill säga är själva dödsorsaken). 12000 svenskar dör av rökning varje år.

Källa: <https://www.netdoktor.se/hjart-karlsjukdom/artiklar/statistik-om-rokning/>

10. Vad är en vattenpipa?

Svar: Vattenpipan är ett rökdon som ursprungligen kommer från Mellanöstern och södra Asien. Man beräknar att omkring 100 miljoner människor röker vattenpipa runt om i världen. Det ses som en social aktivitet att sitta och röka tillsammans

Källa: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Vattenpipa---farligare-an-man-tror/>

11. Är det lika farligt med vattenpipa med tobak i som att röka cigaretter?

Svar: Vattenpipans rök är precis lika skadlig som annan tobaksrökning, då vattnet filtrerar endast bort cirka 5 procent av gifterna. Vanligen röker man vattenpipa under längre tid än cigaretter vilket också ökar de skadliga effekterna per rökstillfälle.

Källa: <https://www.drugsmart.com/faq/ar-det-farligare-att-roka-vattenpipa-an-att-roka-cigarett/>

12. Hur många cigaretter motsvarar en timmes rökning av vattenpipa med tobak ungefär?

Svar: En vattenpipsession på en timme motsvarar röken från cirka 100 cigaretter.

Källa: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Vattenpipa---farligare-an-man-tror/>