

De gevaren van roken

Roken is het inademen van tabak of ander plantaardig materiaal, meestal in de vorm van een sigaret. Het roken van sigaretten kan schadelijk zijn voor de longen en luchtwegen. Roken is een risicofactor voor longziekten en verschillende soorten kanker.

De belangrijkste bestanddelen van sigarettenrook zijn:

- teer
- koolmonoxide
- nicotine



Teer is bijzonder schadelijk voor het menselijke gaswisselingssysteem. Wanneer we inademen (inhaleren), stroomt lucht van de neus en mond naar de longen via de luchtpijp en de bronchiën. Trilhaarcellen die de luchtpijp en de bronchiën bekleden, hebben kleine haartjes (trilhaartjes) om slijm van de longen weg te vegen. Dit beschermt de longen tegen infecties door ziekteverwekkers uit de luchtwegen te verwijderen. Wanneer iemand rookt, bedekt teer deze trilhaartjes en beschadigt ze. Dit betekent dat slijm niet effectief uit de luchtwegen wordt verwijderd, waardoor het moeilijker wordt om te ademen en de persoon meer hoest om te proberen het te verwijderen, ook wel bekend als rokershoest. Dit kan uiteindelijk leiden tot een ziekte die chronische bronchitis wordt genoemd. 'Chronisch' betekent dat de ziekte lang aanhoudt zonder beter te worden.

Roken kan ook leiden tot een ziekte die emfyseem wordt genoemd. Hier vormt teer een kleverige laag in de longen, waardoor de longblaasjes worden vernietigd. Emfyseem verkleint de oppervlakte tot volume van de longen, waardoor er minder gaswisseling kan plaatsvinden. Als gevolg hiervan ervaren mensen met emfyseem vaak kortademigheid. Emfyseem en chronische bronchitis dragen beide bij aan chronische obstructieve longziekte (COPD).

Naast het veroorzaken van COPD verhogen teer en andere chemicaliën in sigarettenrook ook het risico op bepaalde soorten kanker, waaronder mond-, keel- en longkanker. Bij kanker raakt het DNA in cellen beschadigd, wat leidt tot ongecontroleerde celdeling en de vorming van een tumor. Chemicaliën die kanker kunnen veroorzaken, worden kankerverwekkende stoffen genoemd.

Koolmonoxide is een kleurloos, geurloos gas. Wanneer iemand koolmonoxide inademt, bindt het zich aan hemoglobine in de rode bloedcellen. Dit betekent dat de rode bloedcellen minder zuurstof kunnen vervoeren. Rokers lopen een verhoogd risico op hartziekten en beroertes omdat de bloedsomloop harder moet werken om voldoende zuurstof naar de spiercellen te krijgen voor de ademhaling.

Nicotine is de stof die sigaretten verslavend maakt. Wanneer iemand rookt, wordt nicotine naar de hersenen gestuurd en dit produceert een kalmerend effect. Wanneer dit gevoel verdwijnt, heeft de persoon het gevoel dat hij nog een sigaret moet roken om het effect te herhalen. Dit betekent dat mensen het vaak erg moeilijk vinden om te stoppen met roken als ze eenmaal zijn begonnen. Nicotine is niet alleen verslavend, maar veroorzaakt ook vernauwing van bloedvaten. Dit verhoogt de bloeddruk en belast het hart meer, waardoor het risico op hartaandoeningen en hartaanvallen toeneemt.

Stoppen met roken is ongelooflijk belangrijk voor het verbeteren van de longgezondheid. Binnen een paar dagen na het stoppen met roken zal iemand gemakkelijker kunnen ademen en meer energie hebben. Na een paar weken zullen ze minder slijm produceren en minder hoesten. Stoppen met roken op elk moment in het leven vermindert het risico om te overlijden aan COPD of kanker aanzienlijk, en vermindert ook het risico op hartaandoeningen en beroertes. Hoe eerder iemand stopt, hoe groter de voordelen zullen zijn.