

No smoking

Ooit op een school voor voortgezet onderwijs geweest? Je grote broer opgehaald uit de brugklas? Mee naar de open dagen om een school voor jezelf uit te zoeken? Dan heb je ze gezien: de rokende jongeren op het schoolplein. Ze weten best dat roken slecht voor hen is. Maar hoe slecht? Daar hebben ze vast geen idee van. Want roken is niet gewoon ongezond. Sterker nog, het is veel erger: het maakt je kapot.

Benuwd

Rokers voelen zich vaak benauwd. Want als de hete sigarettenrook in je longen afkoelt, ontstaat er teer. Dat is dik, zwart spul. Deze teer kleeft vast in je longen. Dat leidt ertoe dat je longen geen zuurstof meer uit de lucht in je lichaam kunnen brengen. Je krijgt het benauwd.

Lelijk

Ja, roken is slecht voor je longen, dat wist je allang. Maar wist je dat je van roken ook lelijk wordt? Jouw tanden zijn wit en jouw vingers hebben een huidskleur. Gewoon toch? Nou, bij rokers is het heel anders. In tegenstelling tot niet-rokers, worden hun tanden geel. Hetzelfde is het geval met hun vingers en nagels. Dat is ook een gevolg van de teer. Teer blijft niet alleen aan je longen plakken: teer dringt zelfs door tot in je tanden en je huid.

Verslaafd

Aan drugs en games kun je verslaafd raken. Maar wist je dat je ook al na twee sigaretten verslaafd kunt raken? Ook in tabak zit een verslavende stof: nicotine. Deze stof is een drug. Drugs geven je hersenen een kick. Bij nicotine is dat al binnen tien seconden. Na een halfuur is de kick voorbij. Je hersenen willen meer. Vandaar dat mensen vanzelf meer en meer gaan roken. De kick van roken is dan trouwens allang voorbij. Je hersenen hebben de stof nodig en je voelt je er niet eens lekker door. Ook raakt je lichaam verslaafd. Dat merk je wanneer je stopt met roken. Je krijgt dan last van allerlei lichamelijke kwalen. Gelukkig gaat je gezondheid dan ook snel vooruit. Je longen herstellen zich bijvoorbeeld voor zo'n 80%.

Blut

Roken is niet alleen heel slecht voor je gezondheid, maar ook voor je portemonnee. Hoe zit jij in je geld? Heb je genoeg om kleren van te kopen? Of games? Als je nog iets ouder bent, dan heb je, net als bijna alle jongeren, chronisch geldgebrek. Als jij ook nog eens vijf sigaretten per dag rookt, dan kost jou dat per dag 1 euro. Dat is per maand 30 en per jaar 365 euro. Vijf sigaretten per dag lijkt veel, maar is niet zo veel. De meeste mensen roken meer. Rook jij tien sigaretten per dag, dan leidt dat tot een verdubbeling van de kosten. Dat is per jaar 730 euro. Daarvan kun je al een prachtige laptop kopen.

Twee doden per dag

Van roken word je benauwd. Je wordt er lelijk van. Je raakt eraan verslaafd en het kost je handenvol geld. Je kunt er zelfs dood aan gaan. In tabak zitten wel veertig soorten schadelijke stoffen. En die kunnen allemaal dodelijke kwalen veroorzaken. Aan longkanker sterven jaarlijks in Nederland zo'n 8.000 mensen. Aan luchtwegproblemen gaan er bijna 5.000 dood. Aan hartziekten ongeveer 3.000. En aan andere soorten kanker zo'n 1.500. Per jaar sterven aan de gevolgen van roken zo'n 20.000 mensen. Dat zijn er alleen al in Nederland meer dan twee per dag.

De oplossing

Roken is slecht, dat wist je al. Maar eigenlijk is roken superslecht. Superslecht nieuws dus voor rokers. Maar ook belangrijk nieuws voor de niet-rokers: begin nooit met roken. Dan hoef je nooit te stoppen. Rook je toch al? Dan is er maar één oplossing: meteen stoppen! Vandaag nog!

Gewone longen hebben een lichte vleeskleur. De donkere longen rechts zitten vol met teer uit tabaksrook. Door deze teer werken ze veel slechter dan gezonde longen.

Stoer? Van elk pakje sigaretten dat je rookt, ga je twee uur en veertig minuten eerder dood.

Zowel de tanden als het tandvlees van een roker worden aangetast. Tandvlees is het vlees dat je tanden vasthoudt. Veel rokers raken door het slechte tandvlees hun tanden kwijt.