

Informationsark uge 4:

UNDGÅ RYGNING, ALKOHOL OG STOFFER

Børn og unges sundhedsadfærd har stor betydning, som kan række helt ind i voksenlivet. Med sundhedsadfærd menes børns og unges handlinger på egne og/eller andres vegne, og som på længere sigt betyder noget for sundheden. Eksempelvis at venner kan påvirke hinanden til at begynde at ryge. Derfor er det vigtigt at have fokus på sundhedsadfærd hos børn og unge, da det er bedre og nemmere at forebygge end at ændre sociale forhold eller behandle kroniske lidelser.

Afhængighed af stoffer

Medicin kan være en god løsning for mennesker, som er syge: Eksempelvis til behandling af højt blodtryk eller diabetes, mens antibiotika og vaccinationer har revolutioneret behandlingen af infektioner. Men der findes også stoffer/kemikalier, som alene tages for fornøjelsens skyld.

Når du tager stoffer, eksempelvis ved at sluge, inhalere eller sprøjte dem ind i kroppen, går de i blodet og føres rundt i kroppen, også til hjernen. I hjernen kan stofferne intensivere eller dulme fysisk smerte, følelser og/eller risikovillighed. Effekten afhænger af hvilket stof, hvilken mængde og hvor ofte, man indtager det. Selvom stofferne i begyndelsen kan få dig til at få det godt, skader de din krop og hjerne helt enormt.

Tobak

Rygning påvirker øjeblikkeligt konditionen, fordi kulilten binder de røde blodlegemer. Alene en-to cigaretter nedsætter med det samme iltoptagelsen med 5%, og på længere sigt kan rygning nedsætte lungefunktionen og give KOL. Jo tidligere, man starter med at ryge, jo større er risikoen for at ende som storryger, og jo sværere bliver det at stoppe. Nikotinen skaber afhængigheden, og især unge bliver på kort tid afhængige.

I Europa er rygning stadig en af de væsentligste årsager til for tidlig død, og rygning medfører forøget risiko for sygdomme med forringet livskvalitet til følge. Tobaksrøg indeholder mange kræftfremkaldende stoffer, som kan forårsage kræft, herunder lungekræft, der er en kræftform med dårlige overlevelseschancer. Undersøgelser viser, at den væsentligste årsag til at børn og unge begynder at ryge, er at deres familie eller venner ryger, mens unge, der ikke er omgivet af rygere, har en mindre risiko. De seneste 20 år er der blevet færre unge rygere, blandt andet pga. lovgivning omkring rygning i det offentlige rum og forbud mod reklamer og salg af cigaretter til børn/unge under 18.

E-cigaretter

Elektroniske cigaretter er et relativt nyt produkt, så man kender endnu ikke de sundheds-skadelige virkninger, og man ved heller ikke, om det kan være begyndelsen på at ryge almindelige cigaretter. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man ikke ryger e-cigaretter.

Alkohol

Danmark har den højeste andel af 15-årige, der har været fulde flere gange. De unges høje alkoholforbrug kan have konsekvenser på både kort og langt sigt. Stort forbrug af alkohol øger risikoen for at blive involveret i trafikuheld, slagsmål, have ubeskyttet sex og få alkoholforgiftning. Dertil kommer, at undersøgelser viser, at tidlig debut og stort forbrug af alkohol øger risikoen for alkoholproblemer senere i livet. Derfor er forebyggelse vigtig. Forældrenes eget alkoholforbrug og normer har eksempelvis stor betydning for både debut og forbrug af alkohol. Alkohol er det mest udbredte stof i verden, og det er et middel, der påvirker opfattelse og følelser. Det starter som en stimulans, derefter gør det folk afslappede og trætte. Høje doser påvirker ens evne til at bedømme hændelser og koordination og kan på kort tid medføre en alkoholforgiftning.

Yderligere læsning:

- Sundhedsstyrelsen: Alkoholstatistik 2015