

Tabakgebruik: die feite

Vanaf 1 Januarie 2019 word die Tygerberg-kampus van die Fakulteit Geneeskunde en Gesondheidswetenskappe 'n rook- en tabak-vrye sone.

Het jy motivering nodig om op te hou rook of om in die eerste plek nooit te begin nie? Die feite hieronder kan jou dalk ooreed om van sigarette, sigare, waterpype en ander vorme van tabak weg te bly terwyl jy hier by ons studeer of werk:

- Tabakgebruik hou geen bekende gesondheidsvoordele in nie. Inteendeel, dit lei tot siektes, ongeskiktheid en vroeë sterftes.
- Rook is wêreldwyd die nommer-een verhoedbare oorsaak van sterftes.
- Tabak lei tot die dood van 50% van individue wat hierdie middel gebruik. Dis omtrent 6 miljoen mense per jaar, waarvan byna 80% in lande met 'n lae of gemiddelde inkomste woon.
- Rokers sterf gemiddeld 10 jaar vroeër as nie-rokers.
- Tabakgebruik het in die 20ste eeu 100 miljoen mense se dood veroorsaak, en dit sal in die 21ste eeu 'n biljoen mense doodmaak as die huidige gebruikspatrone voortgesit word.
- Daar word beraam dat meer as 44,000 Suid-Afrikaners elke jaar as gevolg van tabakverwante siektes sterf.
- Rook verhoog jou risiko vir kanker, iskemiese hartsiektes, respiratoriese toestande (soos byvoorbeeld asma, longontsteking, emfiseem en bronchitis), sowel as beroerte en aortiese aneurisme.
- Rook verdriedubbel jou kans op 'n hartaanval.
- Selfs mense wat minder as 5 sigarette per dag rook kan vroeë tekens van kardiovaskulêre siektes toon.
- Rook verhoog die kans met 25 keer dat mans longkanker kan ontwikkel. Die risiko vir vroulike rokers is selfs nog hoër.
- Rook kan min of meer op enige plek in jou liggaam kanker veroorsaak. Dit sluit jou blaas, serviks, slukderm, lewer, maag en pankreas in.
- As jy 'n asmalyer is, kan tabakrook 'n asma-aanval veroorsaak, of 'n aanval vererger.
- Rook kan jou vrugbaarheid beïnvloed, en kan lei tot tandvleisontstekings, verlies van tande, vroeë veroudering, rumatiese artritis, osteoporose, katarakte, tipe 2 diabetes, en 'n groot aantal ander siektetoestande.
- Tweedehandse tabakrook kan tot die dood van die mense om jou aanleiding gee. In 2004, het kinders 28% van die sterftes wat deur tweedehandse tabakrook dwarsoor die wêreld veroorsaak is, uitgemaak.
- Onder volwassenes veroorsaak tweedehandse tabakrook ernstige kardiovaskulêre en respiratoriese siektes, wat koronêre hartsiektes en longkanker insluit.
- In jong kinders kan tweedehandse tabakrook wiegiedood veroorsaak.
- In swanger vrouens kan tweedehandse tabakrook tot lae geboortegewig van babas lei.
- Groot tabakmaatskappye fokus op die oomblik hul bemarkingsveldtogte op Afrika: die gebruik van tabakprodukte in Afrika suid van die Sahara het tussen 1980 en 2016 met 52% gestyg (van 164 biljoen tot 250 biljoen sigarette).
- Tabakgebruik kos die wêreld elke jaar meer as \$1 triljoen in gesondheidsverwante onkoste en verlore produktiwiteit.

Die goeie nuus

Is jy daarvan oortuig dat dit beter is om op te hou rook, of om nooit te begin nie? Hier is wat gebeur wanneer jy ophou rook, volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie:

- Binne 20 minute begin jou hartklop en bloeddruk afneem.
- Na net 12 ure begin die koolstofdioksiedvlakke in jou bloed na normaal terug te keer.
- Tussen twee en 12 weke nadat jy ophou rook het, verbeter jou bloedsomloop, en jou longfunksie neem toe.
- Binne 9 maande sal jy minder hoes en minder kortasem wees.
- Na 'n jaar is jou risiko vir koronêre hartsiektes omtrent die helfte van dié van iemand wat steeds rook.
- Na 10 jaar neem jou risiko vir longkanker na omtrent die helfte van dié van 'n roker af. Jou risiko vir kanker van die mond, keel, slukderm, blaas, serviks en pankreas neem ook af.
- Na 15 jaar is jou risiko vir koronêre hartsiektes dieselfde as dié van 'n nie-roker.

Het jy hulp nodig om op te hou rook?

Ons wil graag help. Besoek Kampusgesondheidsdienste (Tygerberg-kampus) vir 'n assessering, berading en toegang tot hulpmiddels, insluitende medikasie en/of nikotienvervangingsterapie. Kampusgesondheidsdienste is op die tweede vloer van die Tygerberg-studentesentrum. Skakel gerus +27 21 938 9590 om 'n afspraak te maak. Kom ons doen dit saam. Kom ons wees tabak-vry!