



Alles over roken

Wilt u echt **stoppen**? Ga naar de site voor een afspraak, [klik hier: www.stop-met-roken.nu](http://www.stop-met-roken.nu)

- [Beginnen met roken](#)
- [Verslaafd aan nicotine](#)
- [Werking van nicotine](#)
- [Ontwenningverschijnselen](#)
- [Roken in cijfers](#)
- [Ingrediënten](#)
- [Voordelen van stoppen met roken](#)
- [Financieel](#)
- [Roken en stress](#)
- [Roken en concentratie](#)
- [Antirookmedicijnen](#)
- [Nicotinepleisters en nicotinezuigtabletten, nicotinekauwgom](#)

Beginnen met roken

Als je bedenkt dat de eerste sigaret bijna altijd smerig is en je er duizelig van wordt, is het eigenlijk onbegrijpelijk dat je er verslaafd aan kunt raken. De reden dat je je eerste sigaret rookt is meestal om erbij te horen of omdat je het een keer wilt proberen en gebeurt meestal in de puberteit. Het blijkt dat 80% van de jongeren er spijt van krijgt dat ze ooit zijn gaan roken.

[Ga naar boven](#)

Verslaafd raken aan nicotine

Nadat de eerste sigaretten vies waren, komt er een moment dat je roken al snel lekker gaat vinden. Dit komt door de nicotine. Nicotine is de verslavende stof in de sigaret. Om te zorgen dat dit sneller in gasvorm beschikbaar is, wordt er ammoniak aan toegevoegd, zodat het nog sneller je hersenen bereikt. Hierdoor raak je eerder verslaafd. Nicotine is een harddrug, verslavender is dan heroïne of dan welke stof dan ook.

[Ga naar boven](#)

Werking van nicotine

Als sigaretten geen nicotine zouden bevatten, zou je roken niet lekker vinden en er nooit verslaafd aan raken. Een beetje nicotine heeft in het begin een opwekkende werking. Een hoge dosis nicotine heeft in het begin juist een ontspannende werking. Nicotine werkt in op de zenuwbanen in de hersenen. Binnen acht seconden is het op de plaats van bestemming en zorgt daar dat de overdracht tussen de zenuwcellen sneller verloopt. De receptoren van de zenuwcellen worden gevoeliger voor de overdrachtstof dopamine, dat te maken heeft met geluksgevoelens.

Dit positieve effect duurt echter maar een paar weken. Aangezien de herinnering dat dit prettige gevoel blijft, ga je door met het gedrag. Sterker nog: zonder nicotine ga je je ellendig voelen. Door het opsteken van een sigaret verdwijnt je onrust en beland je in een vicieuze cirkel: je bent verslaafd.

[Ga naar boven](#)

Ontwenningsverschijnselen

Hoewel nicotine verslavender is dan heroïne zijn de afkickverschijnselen bij het stoppen met roken gelukkig veel minder heftig. De meest voorkomende ontwenningsverschijnselen zijn slapeloosheid, nachtzweeten, onrust, trillende handen en een leeg gevoel in de maag. Zonder hulpmiddel duurt dit een aantal weken. Met lasertherapie worden deze lichamelijke ontwenningsverschijnselen bijna geheel weggenomen.

De geestelijke verslaving is lastiger. Zorg daarom voor een goede motivatie. Zet alle voor- en nadelen op een rijtje.

[Ga naar boven](#)

Roken in cijfers

- Er zijn 4 miljoen rokers in Nederland .
- 80% daarvan wil ooit stoppen met roken.
- Elke 6 seconden sterft er een mens aan de gevolgen van roken.
- Je hebt 50% kans om aan de gevolgen van het roken te overlijden.
- 80-90% van alle longkankergevallen wordt door roken veroorzaakt.
- 40% van alle kankergevallen wordt door roken veroorzaakt.
- De belangrijkste motieven om te stoppen met roken zijn de gezondheid en de kosten.
- Werknemers die roken zijn 1,5 keer vaker ziek dan hun niet-rokende collega's en zijn per jaar 3 werkweken minder productief vanwege hun rookpauzes.
- 25% van alle rokers haalt zijn pensioen niet.

[Ga naar boven](#)

Ingrediënten

- Arseen (mierengif).
- Benzeen (napalm).
- Cadmium (accu, oplaadbare batterijen).
- DDT (insecticide).
- Formaldehyde (ontsmettingsmiddel in crematoria en als bestanddeel van verf).
- Fenol (toiletverfrisser).
- Chroom (pigment voor verf).
- Polyaromatische Koolwaterstoffen (PAK's).
- 1,3 Butadien (bereiding synthetisch rubber).
- Polonium 210 (middel waar KGB-agent Litvinenko in 2006 werd vermoord).
- Nitrosamines (ballonnen, condooms).
- Aceton (verfverwijderaar, nagellakremover).
- Butaan (gas voor de aansteker).
- Koolmonoxide (oude kachels, uitlaatgassen).
- Methanol (brandstof voor raketten).
- Nicotine (bestanddeel voor bestrijdingsmiddel tegen kakkerlakken).
- Waterstofcyanide (industriële pesticide).
- Broomhexine (hoestdemper).
- Ammoniak (wordt gebruikt bij explosieven, ontsmettingmiddelen en reinigingsmiddelen).
- Benzopyreen (kankerverwekkende stof).
- Benzylalcohol (ontwikkelvloeistof).
- Lood.
- Mierenzuur (reinigingsmiddelen en ontsmettingsmiddelen).
- Waterstofcyanide ofwel blauwzuurgas (bestrijdingsmiddel tegen houtworm, wordt in VS gebruikt om gevangenen te executeren).
- Terpentine.
- Xyleen (oplosmiddel, werkt bedwelmend en is kankerverwekkend).
- Fosfor (rattengif).
- En nog een paar duizend andere stoffen...

[Ga naar boven](#)

Voordelen van het stoppen met roken

- Je conditie verbetert .
- Je ziet er beter uit, door een betere doorbloeding van de huid.

- Je ruikt beter.
- Je bent niet meer afhankelijk van je sigaretten.
- Je hebt minder kans op een infarct, longkanker, infecties, longontsteking enz.
- Je hoeft minder te hoesten.
- Je vruchtbaarheid verbetert.
- Je klinkt beter.
- Je bespaart veel geld.

[Ga naar boven](#)

Financieel

Stoppen met roken bespaart je veel geld. Als je er vanuit gaat dat een gemiddelde roker 1 pakje per dag rookt à 5 euro, bespaar je:

- | | |
|-----------------|--------|
| • per week | € 35 |
| • per maand | € 150 |
| • per half jaar | € 900 |
| • per jaar | € 1800 |

[Ga naar boven](#)

Roken en stress

Terwijl een roker denkt dat hij rustig wordt van het roken, maar het tegendeel is waar. Nicotine versnelt de hartslag en verhoogt de bloeddruk. Dat geeft een stressgevoel. Bovendien veroorzaakt roken stress, vanwege de afhankelijkheid: wat als de rookwaar op is en de winkels dicht. Of als niet mag roken, bijvoorbeeld op je werkplek of in een openbaar gebouw, veroorzaakt dat ook stress. Roken geeft ook angst. Angst om ziek te worden, angst om dood te gaan. Die angst veroorzaakt stress.

[Ga naar boven](#)

Roken en concentratie

Rokers zijn vaak van mening dat ze zich beter kunnen concentreren als ze roken. Het tegendeel is waar: door roken daalt je concentratie juist enorm. Dat komt doordat je verslaafd gedrag vertoont. Binnen een half uur na het uitdrukken van je sigaret, is de helft van de nicotine al afgebroken en beginnen de ontwenningverschijnselen. Hierdoor word je onrustig, waardoor je concentratie behoorlijk daalt.

[Ga naar boven](#)

Antirook-medicijnen en hun bijwerkingen

Op doktersvoorschrift zijn er een aantal medicijnen te krijgen, die je kunnen ondersteunen bij het stoppen met roken.

Zyban

De werkzame stof in Zyban is bupropion.

Bupropion is een ontwenningmiddel en een antidepressivum. Het regelt in de hersenen de hoeveelheid noradrenaline (norepinefrine) en dopamine. Deze lichaamseigen stoffen spelen een rol bij emoties en stemmingen.

Bupropion verbetert de stemming en helpt bij stoppen met roken.

Artsen schrijven het voor bij rookverslaving en bij depressie.

Bupropion werkt alleen als u echt zelf stoppen wilt. Het is een hulpmiddel dat de kans dat u van het roken afblijft een beetje verhoogt. Het is niet precies bekend hoe bupropion zijn effect bij rookverslaving bereikt. Mogelijk helpt het de ontwenningverschijnselen te verminderen en verkleint het uw behoefte om te roken.

Bijwerkingen:

- Slapeloosheid.
- Droge mond. Hierdoor kunnen zich eerder gaatjes in uw gebit ontwikkelen.
- Maagdarmklachten, zoals misselijkheid, braken, buikpijn, verstopping en, zeer zelden, verminderde eetlust of gewichtsverlies. Deze bijwerkingen treden vooral in het begin van de behandeling op.
- Hoofdpijn.
- Slaperigheid, een verminderd concentratievermogen, duizeligheid en verwardheid. Dit is vooral lastig bij activiteiten waarbij uw oplettendheid erg nodig is, zoals autorijden, het beklimmen van een ladder of het bewaken van een proces op het werk.
- Oorsuizen.
- Wazig zien.
- Angst, nervositeit en opwinding.
- Trillen, koorts en zweten.
- Huiduitslag, jeuk en galbulten.
- Mensen met epilepsie hebben kans op een toename van het aantal aanvallen. Ook in de volgende situaties is het risico op een epileptische aanval groter: bij een tumor in het hoofd of ander hoofdletsel, bij mensen die ooit een eetstoornis, zoals anorexia of boulimia gehad hebben en mensen met diabetes, bij wie het bloedglucose niet goed onder controle is.
- Coördinatioestoornissen en verminderde spierkracht.
- Geheugenstoornissen.
- Smaakstoornissen.
- Hartklachten, zoals hartkloppingen, pijn op de borst, versnelde hartslag of juist een vertraagde hartslag.
- Te hoge of te lage bloeddruk en blozen.
- Hallucinaties (dingen zien en horen die er niet werkelijk zijn).
- Leveraandoeningen. U kunt dit merken aan een gevoelige, opgezwollen buik of een gele verkleuring van het oogwit of van de huid.

- Stemningsverandering, toename van depressieve gedachten, vijandige gevoelens naar zichzelf of anderen, vervreemding van de eigen persoonlijkheid. Dit kan zich uiten in agressie, zelfverwonding of gedachten aan zelfmoord.

Champix

De werkzame stof in Champix is Varenicline.

Varenicline blokkeert de werking van nicotine op de hersenen, waardoor de hersenen minder gevoelig zijn voor nicotine. Hierdoor neemt het verlangen naar nicotine af. Bovendien vermindert het de ontwenningverschijnselen van het stoppen met roken, doordat het enigszins de werking van nicotine nabootst.

Effect:

Ongeveer vier op de tien rokers blijken na twaalf weken behandeling met varenicline te zijn gestopt met roken. Na een jaar is dit nog gelukt bij twee op de tien rokers.

Bijwerkingen:

De belangrijkste bijwerkingen zijn misselijkheid, hoofdpijn, slapeloosheid, maagdarmklachten, droge mond, moeheid en toename van eetlust.

- Misselijkheid, soms braken, zelden verminderde eetlust.
- Hoofdpijn.
- Slapeloosheid en abnormaal dromen.
- Maag- darmklachten, zoals diarree of verstopping, winderigheid, maagpijn, zure oprispingen en buikpijn. Zeer zelden met bloed bij de ontlasting. Raadpleeg in dat geval uw arts.Maag.
- Droge mond, verandering van smaak, zeer zelden aften in de mond, pijnlijk tandvlees en beslagen tong. Door de droge mond kunnen zich eerder gaatjes in uw gebit ontwikkelen.
- Moeheid, duizeligheid en slaperigheid.
- Toename van de eetlust.
- Koorts, overmatig zweten, gevoel van koude, griepig gevoel, verkoudheid, keelpijn en hoesten. Gevoel van dorst, meer drinken en meer plassen.
- Psychische klachten, zoals paniekaanvallen, depressie, gespannenheid, rusteloosheid, stemmingswisselingen, vertraagd of abnormaal denken.
- Beven, coördinatiestoornissen en spraakstoornis.
- Verandering in zin in vrijen en impotentie.
- Verhoging van de bloeddruk, hartkloppingen en pijn op de borst.
- Spier- en gewrichtspijn.
- Wazig zien, gevoeligheid voor licht en tranende ogen.
- Huiduitslag, jeuk en puistjes.
- Overgevoeligheid voor dit middel. Dit kan zich uiten in 'angio-oedeem': een zwelling van het gezicht, lippen, mond, tong of keel.

Nicotinepleisters en nicotinezuigtabletten, nicotinekauwgom

Nicotinepleisters

zorgen ervoor dat u hele dag een gelijkmatige hoeveelheid nicotine krijgt toegediend. De pleister wordt 16-24 uur per dag opgeplakt. Mogelijke bijwerkingen: huiduitslag, hoofdpijn, slapeloosheid, gespannen gevoel, misselijkheid, diarree, jeuk, zweterigheid of duizeligheid.

Nicotinezuigtabletten

Bij gebruik van nicotinezuigtabletten, komt er nicotine vrij, die in het bloed wordt opgenomen. Het duurt ongeveer een half uur voordat de zuigtablet is opgelost. Mogelijke bijwerkingen: hoofdpijn, slapeloosheid, de hik, misselijkheid, duizeligheid, droge mond, maagproblemen.

Nicotinekauwgom

Door op de volgende manier op de nicotinekauwgom te kauwen: 15x kauwen, paar minuten pauzeren, weer 15x kauwen en dat een half uur lang herhalen, wordt de nicotine via de mondslimvlies opgenomen en komt in het bloed. Een klein deel komt in de maag terecht, wat de hik kan veroorzaken. Mogelijke bijwerkingen: hoofdpijn, maag- en darmproblemen, de hik, misselijkheid, duizeligheid, zere mond, keelpijn of kaakspierpijn.

Tot ziens bij <http://www.stop-met-roken.nu>

