

Tobaksbruket har sitt ursprung på den amerikanska kontinenten och kom till Europa och Sverige under 1500-talet. Bruket blev allmänt förekommande under senare hälften av 1800-talet. I början dominerade röktoak helt konsumtionen. Bruket av torrt snus i näsan introducerades i Sverige under mitten av 1600-talet och vått snus introducerades och kom att dominera marknaden under de två första decennierna av 1900-talet.

Nikotin

Tobak innehåller nikotin. Nikotin är en beroendeframkallande drog, som i hjärnans centrum för lust och olust framkallar positiva belönings effekter. Nikotinpåverkan aktiverar också "alarmcentrum" (locus ceruleus), vilket ger en ökad vakenhet. Abstinens, d v s utebliven tillförsel av nikotin hos nikotinberoende, kan leda till svårighet att hantera situationer, aggressivitet, spänning, oro och koncentrations svårigheter.

Effekter

KORTTIDSEFFEKTER är effekter som kommer ganska snabbt (några sekunder till någon minut) efter det man tagit en dos och som försvinner inom några timmar.

Nikotin ger biologiskt mätbara effekter inom några sekunder. Bl a ökar vakenhetsgraden.

LÅNGSIKTIGA EFFEKTER uppträder efter upprepat bruk under lång tid.

- Tobaksrökning är en av de viktigaste orsakerna till hjärt-kärlsjukdomar bland såväl män som kvinnor. Epidemiologiska studier visar genomgående att ju mer man röker, desto större är risken för kranskärlssjukdom. Rökning minskar också blodplättarnas (trombocyternas) överlevnad och ökar deras tendens till hopklumpning.
- 1964 fastslog WHO att cigarettrökning är orsak till lungcancer. Lungcancer är idag den vanligaste dödsorsaken i cancer i världen. Risken för lungcancer ökar linjärt med den tobaksmängd som röks dagligen och risken ökar med antalet år av regelbunden rökning. Tjårhalten i tobaken har ett direkt samband med risken för lungcancer.
- Tobaksrökning är den vanligaste orsaken till cancer i struphuvudet och en viktig orsak till cancer i munhåla, svalg och matstrupe. Risken för manliga storrökare är omkring fem gånger högre än hos män som inte röker.
- Tobaksrökare löper även en högre risk än personer som inte röker att drabbas av cancer som har samband med t ex alkohol, asbest eller joniserande strålning. Kombination av tobaksrökningen med någon av dessa riskfaktorer mångfaldigar risken för cancer.
- Män som röker 20 cigaretter per dag löper mer än 10 gånger högre risk att dö i lungsjukdom.

Tolerans och beroende

TOLERANS innebär att man behöver större doser för att uppnå samma effekt som tidigare.

FYSISKT BEROENDE är ett tillstånd där kroppen har anpassat sig till droger och abstinenssymptom uppträder om tillförseln upphör.

PSYKISKT BEROENDE uppstår när själva drogen blir det centrala i en persons tankar, känslor och aktiviteter och det därför blir svårt att sluta.

Nikotin uppfyller WHO's, Världshälsoorganisationens, kriterier för beroendeframkallande droger genom att

- Leda till tvångsmässig användning
- Ha psykoaktiva effekter

Ett starkt nikotinberoende karakteriseras enligt det s k "Fagerströms index" av:

- att man röker nästan omedelbart när man vaknar på morgonen
 - att man röker många cigaretter per dag, ofta fler än 20
- att man röker även när man är sjuk (kraftigt förkyld, febrig, etc)

Passiv rökning

Ett stort antal studier har visat på sambandet mellan passiv rökning och lungcancer. Riskökningen ligger i flera studier på 30-50 procent jämfört med dem som inte utsätts för rök.

Amerikanska motsvarigheten till Naturvårdsverket klassificerade 1993 tobaksrök som "cancerogen grupp A", vilket innebär ett säkerställt samband med cancer hos människa.

Riskökningen för hjärtkärlsjukdom till följd av passiv rökning ligger i storleksordningen 20-30 procent.