

LICHAMELIJKE GEVOLGEN VAN ROKEN EN VAPEN

LICHAMELIJKE GEVOLGEN VAN ROKEN

Hieronder vind je een lijst van lichamelijke gevolgen van roken. Deze lijst is niet sluitend, maar omvat wel een groot aantal lichamelijke gevolgen van roken.

De lijst delen we op volgens de verschillende gebieden van het lichaam. Sommige gevolgen merk je al op korte termijn (bijv. stinkende adem). Andere gevolgen zie je pas wanneer je ouder wordt (bijv. kanker).

Gevolgen voor het gezicht en de haren:

- ☐ verminderd reukvermogen
- ☐ verminderde smaakzin
- ☐ stinkende haren
- ☐ oudere huid
- ☐ haaruitval
- ☐ verhoogde kans op oogziektes zoals cataract

Gevolgen voor de mond:

- ☐ stinkende adem
- ☐ rokersstem
- ☐ tandvleesontsteking
- ☐ bruine tanden
- ☐ mondkanker
- ☐ keelkanker
- ☐ slokdarmkanker
- ☐ strottenhoofd kanker

Gevolgen voor de handen:

- ☐ nicotinevlekken op de vingers of 'gele vingers'

Gevolgen voor de longen:

- ☐ rokershoest
- ☐ sneller infecties van de luchtwegen (longontsteking)
- ☐ problemen met de bloedsomloop
- ☐ bronchitis
- ☐ astma
- ☐ COPD (rokerslong)
- ☐ longkanker
- ☐ andere longziektes (longemfyseem)

Gevolgen voor het hart en de bloedvaten:

- ☐ verhoogde bloeddruk
- ☐ aderverkalking en bloedklonters
- ☐ hartritmestoornissen
- ☐ hartklachten (zoals hartinfarct)
- ☐ herseninfarct
- ☐ beroerte (of hersenbloeding)

Gevolgen voor de vruchtbaarheid:

- ☐ impotentie
- ☐ erectiestoornissen
- ☐ vruchtbaarheidsproblemen
- ☐ hogere kans op miskraam
- ☐ hogere kans op vroeggeboorte
- ☐ vroegere menopauze

Gevolgen voor de conditie:

- ☐ slechtere conditie
- ☐ sneller buiten adem

Gevolgen voor de weerstand:

- ☐ sneller kou vatten
- ☐ verminderde weerstand tegen infecties als
- ☐ verkoudheid en griep
- ☐ brozere beenderen die makkelijker breken

Gelinkt aan andere ziektes:

- ☐ ziekte van Crohn
- ☐ maagkanker
- ☐ maagzweren
- ☐ baarmoederhalskanker
- ☐ leverkanker
- ☐ blaaskanker
- ☐ vulvakanker
- ☐ rectale kanker
- ☐ nierkanker
- ☐ alvleesklierkanker
- ☐ leukemie

- ☐ alzheimer
- ☐ artritis/reuma
- ☐ diabetes

Meer info

- www.gezondleven.be
- www.jellinek.nl

LICHAMELIJKE GEVOLGEN VAN VAPEN

En wat zijn de lichamelijke gevolgen van vaperen? De kortetermijngevolgen van vaperen zijn o.a. keelpijn, hoesten en een droge mond. Wat de gevolgen zijn van vaperen op lange termijn (meer dan een jaar) weten we nog niet. Daarover is meer onderzoek nodig. Benadruk in elk geval dat nicotine ook schadelijk is voor jongeren.