

# De effecten van roken

## Lichamelijke effecten van roken

**Als je rookt krijg je honderden giftige stoffen binnen. De gevaarlijkste zijn nicotine, teer en koolstofmonoxide.**

De mens haalt adem om het hele lichaam van zuurstof te voorzien. Via de luchtwegen komt lucht in de longblaasjes. Hier gaat de zuurstof die in de lucht zit het bloed in.

Koolstofdioxide gaat vanuit het bloed terug de longen in en wordt uitgeademd.

De lucht die je inademt is altijd een beetje vuil. In de haartjes van je neus blijft het grootste vuil achter. Een slijmlaagje aan de binnenkant van je luchtwegen vangt de kleinere deeltjes op. En de trilharen bewegen het slijm met vuil omhoog richting mond en neus.

Je slikt het door of snuit je neus. Zo worden de longen schoongehouden. Als je rookt komen er allerlei vieze stoffen binnen. Ook als je niet over je longen rookt. Teer zorgt ervoor dat d'r veel slijm aangemaakt wordt. De trilhaartjes plakken hierdoor aan elkaar vast en sterven af. Door te hoesten probeer je alle troep uit de longen weg te krijgen. Het zogenaamde rokershoestje.

Koolstofmonoxide is een kleur- en reukloos gas. Het ontstaat als de tabak in een sigaret opbrandt. In het bloed vervoeren de rode bloedcellen zuurstof door het hele lichaam.

Koolstofmonoxide neemt de plaats in van de zuurstof. En zuurstof heb je hard nodig om te eten, nadenken en sporten. Als je rookt zit er minder zuurstof in je lichaam met als gevolg een slechtere conditie.

Door nicotine knijpen de bloedvaten samen. Dit gebeurt vooral bij het einde van de bloedsomloop. Rokers hebben daarom vaak last van koude handen of voeten. Nicotine zorgt er ook voor dat de bloedplaatjes makkelijk gaan klonteren. Zo kan een bloedvat verstopt raken. Gebeurt dit in een belangrijk bloedvat, dan kun je een hartinfarct krijgen.