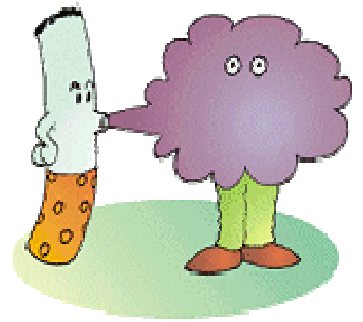


60 redenen om niet te roken



Eigen gezondheid

01. Verhoogt het risico op longkanker
02. Verhoogt het risico op longemfyseem
03. Verhoogt het risico op hart- en vaatziekten
04. Verhoogt het risico op borstkanker
05. Verhoogt het risico van mond-, slokdarm- en andere vormen van kanker aan de luchtwegen
06. Verhoogt het risico van alle niet genoemde vormen van kanker
07. Verhoogt het risico van herseninfarct
08. Verhoogt het risico van longontsteking
09. Verhoogt het risico van bronchitis
10. Verhoogt het risico op oogziekten (o.a ziekte van Graves)
11. Verhoogt het risico op oorklachten
12. Verhoogt het risico op hoge bloeddruk
13. Verhoogt het risico op vaatvernauwing
14. Verhoogt het risico op COPD
15. Vermindert de werking van de ademhaling
16. Vermindert de werking van het immuunsysteem
17. Verslechtert de algemene lichamelijke conditie
18. Verhoogt de kans op impotentie (erectiestoornis)
19. Verhoogt de kans op onvruchtbaarheid
20. Vermindert de opnamecapaciteit van zuurstof in het bloed
21. Verhoogt het risico op gebitsziekten
22. Verhoogt het risico op vitamine C-tekort (daardoor o.a lagere weerstand)



Gezondheid van anderen

23. Verhoogt de kans op miskraam of beschadiging van de ongeboren vrucht
24. Lager geboortegewicht van kinderen
25. Lager mentaal vermogen (I.Q) van kinderen
26. Verhoogt de kans op wiegendood bij rokende ouders
27. Verhoogt de kans op kindersterfte door andere oorzaken
28. Verhoogt de kans op diverse vormen van kanker bij anderen in de omgeving
29. Verhoogt de kans op ASTMA/COPD in de omgeving
30. Schaadt de gezondheid van blootgestelde kinderen en anderen in de omgeving
31. Risico van ziekten door het drinken van vervuilde moedermelk

Levenskwaliteit

32. Fysieke verslaving
33. Psychologische verslaving
34. Sociale verslaving
35. Verlies van smaakvermogen
36. Verlies van reukvermogen

Roken is dodelijk

Persoonlijke hygiëne

37. Stinkend lichaam
38. Stinkende adem
39. Stinkende kleren
40. Gele, onprettig uitzijnde handen
41. Vaarwel witte tanden
42. Huid verouderd snel en geeft een veel ouder uitzijnd uiterlijk

Roken werkt zeer verslavend; begin er niet mee

Huiselijke aspecten

43. Onfrisse lucht binnenshuis
44. Verhoogd brandgevaar
45. Vuile muren en plafonds
46. Vuile meubelen, huisraad en stoffering
47. Vieze stinkende asbakken
48. Risico van vergiftigen van kinderen door inslikken van sigarettenpeuken

Sociaal

49. Geeft overlast aan anderen in de omgeving
50. Bederft de omgang met anderen
51. Bemoeilijkt kansen op een baan
52. Moeilijker aan een relatie komen
53. Slecht voorbeeld voor kinderen

Algemeen

54. Vervuult het milieu enorm
55. Voortdurende angst voor het opraken van rookgerei
56. Vaak op zoek naar aansteekgerei
57. Vaak op zoek naar een plaats waar je kunt en mag roken
58. Veroorzaakt ongelukken door roken in auto
59. Slaaf van het winstbejag van de tabaksindustrie
60. en Oohh !! De enorme kosten !

