

Forord

Denne bog er anden del af en serie om livsstil og sundhed med udgangspunkt i en af de fire KRAM-faktorer. KRAM står for kost, rygning, alkohol og motion og var temaet for en stor undersøgelse af danskernes sundhed i 2007-2008. Begrebet KRAM har siden sat sig fast i danskernes bevidsthed, og er de fire livsstilsfaktorer der i dag oftest indgår i undersøgelser af danskernes sundhedsvaner eller anbefalinger til en sund livsstil.

Serien er tiltænkt undervisningen på de gymnasiale uddannelser i biologi på B/A-niveau eller bioteknologi A, men vil også kunne læses af andre der ønsker at fordybe sig i, hvordan hver af de fire livsstilsfaktorer kan påvirke den menneskelige fysiologi. I bøgerne vil man desuden kunne finde statistisk materiale om de 16-19-årige i relation til KRAM-faktorerne. Serien kan derfor også anvendes som inspiration til flerfagligt samarbejde.

Rygning består af fem kapitler med hver deres tema.

Kapitel 1 sætter fokus på unges forbrug af nicotinholdige produkter, røgens indhold af sundhedsskadelige stoffer og hvordan disse optages i kroppen.

Kapitel 2 tager udgangspunkt i nicotins egenskaber og dets virkning på nervesystemet samt hvordan afhængighed opstår. Specielt belyses også nicotins påvirkning af den unge hjerne.

I kapitel 3 beskrives hvordan røgens indhold af tjærestoffer, især benzo(a)pyren, kan forårsage forskellige typer af skader på cellernes DNA.

Temaet i kapitel 4 er kræft og hvordan rygerelaterede mutationer får cellerne til at udvikle sig til kræftceller.

Kapitel 5 handler om hvordan rygning påvirker udseende og om de følgesygdomme der knytter sig til rygning, herunder øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og KOL.

Forfatteren og Nucleus Forlag ApS 2022