

# ROKEN?

## GOED, MAAR MET MATE

Dokter, ik kom u eens raadplegen, omdat ik mij de laatste tijd niet zo lekker voel. Ik heb weinig eetlust, ben soms wat misselijk en had laatst een echte maagkramp. Daarenboven trillen mijn handen zo, heb ik last van hoofdpijn en ben ik ook wel eens wat duizelig. En nu heeft men mij gezegd, dat dit van het roken kan komen, maar heus, dokter, ik rook niet zo veel, meestal niet méér dan één pakje sigaretten per dag. Is dat nu te veel?"

En intussen speelt mevrouw nerveus met haar armband en ik zie, dat de rechter wijs- en middelvinger geelbruin gekleurd zijn. En mevrouw zal zeker ook wel „inhaleren", want anders „is er niets aan". Wat mij bewijst, dat het mevrouw niet om de smaak te doen is, want met onze longen kunnen we heus niet proeven, maar dat ze alleen de prikkel van het roken zoekt en een flink eind op weg is naar de *verslaving*. Die gele vingers zijn niet alleen onaesthetisch en ongesoigneerd, maar ze bewijzen ook, dat mevrouw vooral gesausde sigaretten rookt, waarschijnlijk Amerikaanse, waarvan de tabak gedrenkt wordt in een „saus", een aftreksel van allerlei kruiden, van krenten en rozijnen, van caramel, cacao en honing, waaraan dan nog essences en andere chemische middelen te pas komen. Die saus geeft de typische smaak aan de sigaret, maar met de echte, zuivere tabaksgeur heeft dit niet veel meer te maken. Egyptische of Turkse sigaretten, die van Oriëntaalse tabakken gemaakt worden en nooit gesausd worden, die dus de zuivere tabakssmaak behouden, vindt mevrouw „flauw en kinderachtig", niet „sterk" genoeg. Maar denkt u er dan ook aan, dat het nicotinegehalte van de Oriëntaalse tabakken niet hoger is dan gemiddeld 1.21% en van de gesausde tabaksmengsels vaak boven 2% ligt?

Nu moet u niet denken, dat ik geen roker ben, integendeel, ik rook graag en heus niet weinig! Alleen wanneer iets mij sterk bezighoudt, wanneer ik nerveus ben of zorgen heb, kan het gebeuren, dat ik rook zonder op te letten, nauwelijks nog proevend en ik vrees, dat u, mevrouw, dat ook vaak doet. En dat is een heel ander roken dan wanneer ik, bedachtzaam en bewust, na tafel een goede sigaar opsteek, ruikend en proevend alsof

het een wijn ware, en langzaam genietend....

De tabak behoort tot de genotmiddelen, maar wat voor werking heeft ze nu eigenlijk? Is ze kalmerend of opwekkend, is ze aansprakelijk voor hartziekten en aderverkalking, kanker en bloeddrukverhoging? Het is jammer, dat de meningen elkaar vaak weerspreken en het hangt ook wel een beetje af van het feit of de dokter

### DE LIBELLE-POLIKLINIEK

zélf rookt... u weet wel, de rokende artsen zijn altijd een beetje minder streng op dit punt. En dan komt de tweede vraag. Is het nu het voornaamste bestanddeel, de nicotine, die de werking, goed of slecht, op haar geweten heeft, of zijn het de vele bijproducten? Want de tabak bevat een hele reeks stoffen, die voor het merendeel wel een rol spelen bij het roken: eiwitten, harsen, allerlei zuren, aetherische oliën, kalk, kalium. En met al die stoffen gebeurt er wat, wanneer er de brand in gestoken wordt. Daar vinden omzettingen en destillaties plaats, er vormen zich water, koolzuur, kooloxyde, stikstof, zuurstof, methylalcohol en nog veel meer. Ik wil het daarover niet met u hebben, maar vraag alleen uw aandacht voor de nicotine en voor het kooloxyde.

De nicotine is zeker het belangrijkste deel van de rook. Wanneer men langzaam rookt, wordt er van die nicotine veel minder opgenomen dan bij snel roken. Wij kunnen aannemen, dat ten hoogste ongeveer dertig procent van de nicotine in de mond komt, want daar de rook toch ook weer uitgeblazen wordt komt een deel van die nicotine dus niet in het lichaam terecht. Maar nu wordt u ook duidelijk, waarom het inhaleren zo slecht is: de longen zijn in staat uit de rook een veel grotere hoeveelheid nicotine op te nemen en aan ons bloed af te geven dan het mond-slijmvlies, en de inhalerende roker heeft dus een veel grotere kans op vergiftiging of althans op de nadelige werking van de nicotine.

Die nicotine is een zeer zwaar vergif. In grote doses genomen volgt na weinige minuten de dood. Maar zelfs al na het roken van een paar sigaretten is de werking in het lichaam aan te tonen. De bloeddruk wordt een weinig verhoogd, de lichaamstemperatuur daalt iets en bij een lichte graad van nicotinevergiftiging krijgt men een gevoel van misselijkheid, duizeligheid, trillerigheid. Men wordt bleek, begint te transpireren, de pols wordt traag, kortom, men voelt zich ziek en iedere roker heeft dat wel eens ondervonden. Maar de gevoeligheid is zeer verschillend en wanneer de een dit al merkt na een zware sigaar, kan de ander een hele avond sigaren roken, zonder er iets van te bespeuren. Trouwens, iedere beginner kent deze verschijnselen in meerdere of mindere mate. Maar op de duur treedt er een sterke gewenning op en verdraagt men — schijnbaar — steeds grotere hoeveelheden, totdat er een chronische vergiftiging optreedt, zoals bij onze patiënte. En nu klaagde zij nog niet eens over enkele van de meest kenmerkende symptomen, de hartkloppingen, de onregelmatige polsslagen, de „extra-slagen", die de patiënten zo verontrusten. Aanvallen van hartkrampen, die de patiënten doodsbenaauwd voor een ernstige hartaandoening naar de arts drijven, behoren eveneens tot de nog al eens voorkomende verschijnselen. Daarnaast speelt ook het kooloxyde, dit uiterst giftige gas, dat aansprakelijk is voor de koldampvergiftigingen, een belangrijke rol. Ook dit gas krijgt pas zijn betekenis bij het inhaleren. De chronische vergiftiging maakt de roker kortademig bij inspanning, veroorzaakt hoofdpijn en gebrek aan eetlust en is dus een niet te verwaarlozen factor bij de beoordeling van het gevaar van het roken. En laat ik nu maar meteen alle narigheid van het roken opsommen: de rokershoest, het bekende kuchje, dat op een chronische prikkeling van de bovenste luchtwegen berust en de roker soms, vooral des morgens, verstikkingsachtige hoestbuien kan bezorgen, de vaatkrampen in de benen, in zeer ernstige gevallen leidende tot koudvuur van de tenen, maag- en darmaandoeningen — ze kunnen alle het gevolg zijn van *overmatig roken*, van *misbruik en verslaving*. Want hier ligt nu juist de kern van het vraagstuk, dat zich trouwens ook, zij het in andere vorm, bij het alcoholmisbruik stelt, het *accert* ligt op *overmatig*, op *misbruik*, op *verslaving*.

Want wie zal de vaak weldadige invloed van het roken geheel willen ontkennen? Heeft de ervaring van twee wereldoorlogen niet de onmisbaarheid van de sigaret be-

wezen? Roken kalmeert en roken wekt op: het is, alsof het ons juist dát geeft, wat wij op een bepaald ogenblik nodig hebben. Onder moeilijke omstandigheden, bij het nemen van een plotselinge beslissing grijpen wij naar de sigaret. Het roken helpt bij de concentratie op een moeilijk vraagstuk, het kan enige tijd honger en vermoeidheid doen vergeten, het kalmeert vaak onze onrust en het vergroot in penibele situaties dikwijls ons gevoel van zekerheid en eigenwaarde. En tenslotte, het kan een groot genot geven: ik noemde u al de sigaar, zorgvuldig geknipt, goed aangestoken en bedachtzaam gerookt, de Havanasigaar, die als het fijnste op rookgebied geldt, maar die nooit... geïnhaleerd wordt!

Tegen een bewust en matig gebruik van tabak kan ik op medische gronden geen bezwaar maken, mits men steeds goede tabak rookt, niet inhaleert en geen kettingroker wordt. Dat ik persoonlijk, maar ook op medische gronden aan de Oriëntaalse tabakken de voor-

keur geef boven de andere soorten, wil ook niet zeggen, dat ik het roken van Virginia- of Amerikaanse sigaretten afkeur, ik geef u alleen in overweging het ook eens met Egyptische, Macedonische of Turkse sigaretten te proberen, vooral wanneer u veel rookt. Dat bij maagaandoeningen, ziekten van hart en bloedvaten, ziekten van de ademhalingswegen en bij overgevoeligheid het tabaksgebruik liefst geheel gestaakt moet worden, zij slechts voor de volledigheid vermeld. Uw huisarts is de aangewezen raadgever in al deze en dergelijke gevallen.

Maar er zijn nog talrijke leemten in onze kennis over het roken. Opzettelijk heb ik het vraagstuk van tabak en kanker niet aangeroerd.

Ik meen, dat er op dit gebied nog te veel tegenstellingen bestaan om een oordeel uit te spreken. Wat wij er tot nog toe van gehoord hebben, doet mij echter wederom waarschuwen tegen het inhaleren.

En wie zonder plezier, alleen maar uit een gevoel van onrust, de ene sigaret na de andere rookt, overschillig voor smaak en geur, wie alleen maar de prikkel van het gif nicotine zoekt, hoe verschillend die ook op een ieder moge werken, speelt met zijn gezondheid.

Wie echter het roken verguist, zonder er iets van af te weten, onthoudt zichzelf en anderen een genotmiddel, dat onder bepaalde omstandigheden het leven kan veraangenaamen en vergemakkelijken.



*„Ik ben vierendertig jaar oud, heb twee kinderen en voel me zo gezond als een vis! De laatste tijd word ik echter griezelig mager en wat ik er ook aan doe, het wordt niets beter. De specialist kon niets vinden. Ik rook tamelijk veel, dat moet ik toegeven, maar ik geloof niet, dat dit iets te maken heeft met mijn grote gewichtsverlies. Kan Libelle mij raad geven?”*

*Mevrouw J. A.-P. te Groesbeek*

Er zit niets anders op dan dat u meer moet eten en ook meer moet rusten. Dat rusten betekent vroeg naar bed en vooral 's middags een uur uitgeteeld in bed gaan liggen en de kamer donker maken. Wij nemen aan, dat de specialist ook naar uw schildklier heeft gekeken en door een stofwisselingsbepaling de mogelijkheid van een te sterk werkende schildklier heeft uitgesloten, anders zou dat eigenlijk nog moeten gebeuren. Verder moet u een vetrijk en meelrijk dieet hebben. Dat wil zeggen: veel brood, meelspijzen, macaroni, rijst, koek, aardappelen, pap en puddinkjes. Bovendien moet u vet koken; dik gesmeerde boterhammen, ruim kaas, melk, spek, vet vlees, vette vis, paling, zeelt, haring enzovoort eten. Vergeet u ook de suiker niet en alles waar suiker in voorkomt: jam, hagelslag, etcetera. Zorgt u daarbij ook nog voor voldoende eiwit, dus regelmatig gebruik van vlees, eieren, vis, bonen en erwten. Hierbij komt ook nog, dat de vitamines niet verwaarloosd mag worden; verse vruchten en groenten moeten dus ook regelmatig worden genuttigd.

Het is natuurlijk de vraag, of uw maag al deze dingen verdraagt en of uw vetvertering wel in orde is. Daarom is het zo moeilijk om iemand te raden, die wij eigenlijk helemaal niet kennen en het dieet dient ook eigenlijk door uw dokter bepaald te worden. Zorgt u er voor, dat u voldoende lichaamsbeweging in de open lucht neemt om de eetlust op te wekken. Anders vraagt u uw huisdokter maar om een eetlustbevorderend middel. Er zijn er vele.

Wij wensen u veel succes!

*Wie zal de vaak weldadige invloed van het roken geheel willen ontkennen? ... Het kan een groot genot geven.*

