



Op 7 maart jl. werd in Engeland een rapport gepubliceerd over het verband tussen roken en ziekteverschijnselen. Dit rapport was na enige jaren van gedegen studie door negen leden van het Engelse Koninklijke college van artsen opgesteld. Het was in Engeland niet de eerste officiële waarschuwing die van hogerhand aan rokers werd gegeven. Reeds in februari 1954 had de Britse minister voor volksgezondheid aan de leden van het Lagerhuis medegedeeld dat het niet meer twijfelachtig was dat er verband bestond tussen roken en longkanker. Hij drong er opaan dat de jeugd gewaarschuwd zou worden voor de gevaren van onmatig tabaksgebruik.

In mei 1956 volgde een tweede officiële verklaring van de Britse regering waarin wederom werd gewezen op het belang van het voortdurend blijven waarschuwen tegen onmatig roken van sigaretten vooral door de jeugd. In juni 1957 volgde de derde verklaring waarin gezegd werd dat iedereen ingelicht moest worden over de gevaren van tabaksgebruik, gevaren die groter werden met het toenemen van het aantal per dag gerookte sigaretten. In datzelfde jaar werd ook in de Verenigde Staten van Amerika een soortgelijke officiële verklaring afgelegd. In ons land werd door de toenmalige minister van sociale zaken en volksgezondheid op grond van het rapport-Wester verklaard dat stappen ondernomen moesten worden om de jeugd van onmatig roken te weerhouden. Ook in de Scandinavische landen

#### HET RAPPORT DER BRITSE ARTSEN

werd in deze periode van hogerhand gewaarschuwd. Bovendien werden pogingen gedaan het roken door de jeugd tegen te gaan.

Nieuws bracht het Britse rapport van 7 maart 1962 eigenlijk niet, maar het was zó gedegen en de onpartijdigheid van de opstellers was zó buiten kijf dat het meer indruk heeft gemaakt dan alle vroegere verklaringen. Verschillende feiten, die de deskundigen al jarenlang bekend waren, werden nog eens heel duidelijk en goed gedocumenteerd uiteengezet. De ernst van het longkankergevaar bleek wel heel duidelijk uit de ervaring die één op de acht onmatige sigarettenrokers aan deze ziekte sterft. Voor Groot-Brittannië betekent dit dat er thans jaarlijks 12.000 mensen aan deze ziekte overlijden nog vóór ze aan hun pensioen zijn gekomen. Wat de mannen betreft: het zouden er tienmaal zo weinig zijn als er niet gerookt was!

Verder werd erop gewezen dat het sigarettenroken zonder twijfel een belangrijke oorzaak is van bronchitis, een aandoe-

ning die op den duur helemaal niet zo onschuldig is als velen altijd nog denken. Bovendien is het sigarettenroken ook een bijoorzaak van bepaalde veel voorkomende hartziekten en van nog andere aandoeningen. Met nadruk werd er nog eens gewezen dat het gevaar van sigaren- en pijprokers belangrijk minder groot is. Zo goed als zeker is dit een gevolg van het feit dat het inhaleren bij deze tabaksgebruikers eer uitzondering dan regel is in tegenstelling tot de sigarettenrokers.

Er is een tijd geweest waarin dit ook voor het roken van sigaretten gold. Ook vóór 1913, het jaar waarin de moderne sigaret op de markt kwam, werden er sigaretten gerookt, zij het lang niet zo algemeen en zoveel als tegenwoordig. Maar die sigaretten bevatten Turkse of Macedonische tabaksoorten en de rook daarvan noodt beslist net zomin als die van sigaren en van ouderwetse pijptabak tot „op de longen” roken. Deze sigaretten, in de volksmond bekend als Egyptische, omdat ze vaak in dat land gefabriceerd werden, zijn echter in Amerika en later ook in Europa verdrongen door de moderne Amerikaanse sigaretten, waarvan de rook, naar de ervaring leert, zodanig is samengesteld dat het overgrote deel van de gebruikers gaat inhaleren. De onmatige sigarettenrokers doen zulks zelfs voor bijna 100%. Wie wel eens heeft gelet op het verschil tussen rook die men direct weer uitblaast en rook die eerst het longfilter is gepasseerd zal begrijpen dat het inhaleren inderdaad DE manier is om zoveel mogelijk schadelijke bestanddelen van de tabaksrook in het lichaam achter te houden!

Het kleinere risico dat pijp- en sigarenrokers lopen, wordt dus niet veroorzaakt door het feit dat de rook daarvan minder schadelijke bestanddelen bevat. Wie van sigaretten op sigaren of pijp overschakelt, bewijst zichzelf geen dienst als hij daarbij niet tevens het inhaleren afschaft.

Al of niet inhaleren is, zoals de zaken thans staan, dus wel heel belangrijk. Daarnaast is natuurlijk ook de dagelijkse hoeveelheid tabak van belang. Ook in dit opzicht staan de sigarettenrokers er het slechtst voor. Er zijn natuurlijk wel mensen die te veel sigaren roken of die de hele dag met een brandende pijp rondlopen, maar het aantal sigaren- en pijprokers, dat zich in hun tabaksgebruik weet te beperken, is verhoudingsgewijs veel groter dan het aantal sigarettenrokers dat hierin slaagt. Er doen zich in het verloop van een lange dag zeer veel gelegenheden voor om even een sigaret op te steken. Eén enkele sigaret lijkt zo'n bagatel, dat de gewoonteroker ongemerkt van vele kleintjes een *heel grote* maakt. De hoeveelheid teer en nicotine die bij het roken van één sigaret in het lichaam achterblijft, is op zichzelf niet groot. Maar als men het met twintig vermenigvuldigt voor het aantal per dag en dit dan met 365 voor de dagen in het jaar en dan nog eens met 20 voor de twintig jaar die men het volhoudt, dan groeien er getallen, waarbij men gaat denken dat het eigenlijk heel vreemd zou zijn als ons lichaam zulke hoeveelheden zonder nadeel voor de gezondheid zou verstouwen. Dat kan het dan ook niet. Daar nog eens nadrukkelijk op te wijzen, is de eerste verdienste van het jongste Britse artsrapport.

Een tweede is het afrekenen met allerlei drogredenen, die ondermeer van de zijde van de sigarettenfabrikanten naar voren wordt gebracht zijn en die ook thans nog wel worden gebezigd. Sommige daarvan zijn zo onzinnig en sinds jaar en dag zó zonneklaar door de feiten weerlegd dat, wie ze durft uitspreken, dat waarschijnlijk tegen beter weten in nog waagt. Hij weet dat elke verstokte roker in zijn hart hoopt dat alles toch een

vergissing zal blijken te zijn en dus bereid is zich aan de onwaarschijnlijkste strohalmen vast te klampen. Wat anders moet men denken van de uit de lucht gegrepen bewering dat er een natuurlijke aanleg zou bestaan die de mensen tot onmatig sigarettenroken brengt en die tevens, onafhankelijk van de sigaretten, deze mensen voorbeschikt tot longkanker.

Dat dit waanzin is, wordt al direct duidelijk als men bedenkt dat die vreemde dubbele aanleg zomaar ineens verschenen zou zijn. Vooral daar de neiging tot longkanker gelijk op gaat met het aantal per dag gerookte sigaretten en ineens weer minder wordt, als men het roken staakt.

Stelt u zich eens voor dat er met zekerheid aangetoond was dat van de 80 personen die een bepaalde soort ondergoed dragen er 10 na 20 jaar een gevaarlijke, als regel ongeneeslijke, huidaandoening van krijgen. Geen enkele textielabrikant zou het in zijn hoofd halen om te zeggen dat dit niet een gevolg was van dat ondergoed, maar van een natuurlijke aanleg om juist dat ondergoed te kiezen en onafhankelijk daarvan later die huidaandoening te krijgen. De textielabrikant zou zich alleen maar belachelijk maken. Maar als het over sigaretten gaat is de wens nog altijd de vader van de gedachten.

Het Engelse doktersrapport heeft nog een derde verdienste, namelijk dat het de regering aanraadt om terstond maatregelen te treffen die tot een verandering in de huidige rookgewoonten moeten leiden. Dus: betere voorlichting van de bevolking en vooral van de jeugd; betere handhaving van het verkoopverbod aan kinderen; beperking van de reclame voor tabak waaraan in 1960 honderdenelf miljoen gulden besteed werd. En dat in hoofdzaak aan sigarettenreclame en vaak speciaal gericht tot jonge mensen. Voorts zorgde de regering voor meer rookverboden in openbare gelegenheden; hogere belasting op sigaretten, desnoods met daarnaast lagere belastingen op sigaren en op pijptabak. Het zou helpen het teer- en nicotinegehalte van de sigarettenrook verplicht op de verpakking te vermelden. Het zou van belang zijn een onderzoek in te stellen naar de betekenis die „anti-rook-klinieken” hebben voor hen die het roken niet kunnen afleren of beperken.

Dit zijn doelmatige en uitvoerbare voorstellen. Het is van het grootste belang dat het publiek weet waar het aan toe is. Het is beslist niet waar dat het rokerspubliek toch niet voor rede vatbaar is. De gebeurtenissen in ons land na de publikatie van het maart-nummer van de Consumentengids hebben dit ten overvloede nogmaals bewezen. De meeste rokers zijn heus wel zo verstandig om als ze de keus hebben tussen een zeer ongezonde en een althans iets minder gevaarlijke sigaret de laatste te verkiezen.

De sigarettenfabrikanten zouden er goed aan doen nu eindelijk eens de onaangename feiten te aanvaarden en zich toe te leggen op de produktie van sigaretten met zo min mogelijk teer en nicotine. Dit is heel goed te verwezenlijken. In Amerika zijn zulke sigaretten al enige jaren op de markt.

Geen zinnig mens zal er bezwaar tegen hebben dat de jeugd van roken wordt weerhouden. Hierover zijn namelijk in de afgelopen jaren in verschillende landen gegevens verzameld die ernstig te denken geven. In ons land kon, in maart 1957, dank zij de hulp van de Nederlandse onderwijzersvereniging, een onderzoek worden gesteld naar de rookgewoonten van 2443 leerlingen van de drie hoogste klassen van 24 lagere scholen in Amsterdam. Van de jongens uit de vierde klas bleek reeds 28% meer dan eens te hebben gerookt, in de vijfde en zesde

klas 46%, dus bijna de helft. Een aantal kinderen, meest jongens, rookte elke dag, maar voor de meesten was het tabaksgebruik nog geen vaste gewoonte geworden. Dat wil zeggen dat bij hen de verslaving nog geen rol speelde. Kinderen roken aanvankelijk niet omdat ze dat niet laten kunnen, maar om op volwassenen te lijken of omdat ze vinden dat het flink staat. Binnen één jaar echter kan dit tot een geregeld tabaksgebruik leiden, dat nauwelijks meer kan worden opgegeven. Van heel veel belang is ook het uit Engelse en Amerikaanse onderzoekingen gebleken feit dat kinderen de rookgewoonten van de ouders gemakkelijk overnemen. Kinderen uit gezinnen waar niet gerookt wordt, roken vaker niet. En als ze gaan roken beginnen ze er veel later mee dan kinderen van ouders die wel roken. Ieder die met kinderen omgaat, draagt dus een veel grotere verantwoordelijkheid dan vaak beseft wordt.

Geen verkoop meer van tabakswaaren aan jongelui van bijvoorbeeld jonger dan 16 jaar. Goed en wel, maar dat betekent ook dat de sigarettenautomaten moeten verdwijnen. In Engeland is men daar blijkens een bericht in onze dagbladders reeds mee doende. Advertentiebeperking is een moeilijker punt. Er zijn meer zaken waarvan misbruik schadelijk voor de gezondheid is, zoals alcohol en snoep. Daarmee mag wel vrijelijk geadverteerd worden. In elk geval echter wel een verbod van die reclame die tegen de jeugd is gericht. De leus „begin er jong mee” is, ook als het om sigaren gaat, een misdadige raadgeving.

Meer „verboden te roken” in publieke gelegenheden. Ongetwijfeld gewenst, al was het alleen maar omdat de niet-rokers niet gedwongen mogen worden te vertoeven in een rokerige atmosfeer.

Dan de kwestie van de accijnzen. Dat is weer moeilijk. Moet

de regering de man met de kleine beurs op deze manier tegen zichzelf gaan beschermen en de welgestelde zijn gang laten gaan? Ik geloof dat het beter is te vertrouwen op het gezonde verstand van de tabakliefhebbers die op de hoogte is gesteld en die de kans moet krijgen zelf het minst kwade te kiezen.

Tenslotte de eventuele hulp aan hen die het roken willen staken maar het niet kunnen. Hierover hebben wij indertijd al uitvoerig geschreven (Spreekuur thuis, januari 1960). Het zij nogmaals gezegd dat wie er eerlijk van overtuigd is dat ophouden met roken de enige mogelijkheid is om misbruik te vermijden, dit eigenlijk altijd zonder speciale hulpmiddelen kan doen. Gevaar voor de gezondheid is niet aanwezig, ook niet bij het ineens ophouden met roken. Wie dit besluit eenmaal vast genomen heeft en de uitvoering ervan doet samen gaan met een onderbreking van de dagelijkse sleur zal het helemaal niet zo moeilijk vallen als velen denken.

Het rookprobleem is natuurlijk niet in een handomdraai op te lossen. Vast staat dat wij met onze moderne rookgewoonten op de verkeerde weg zijn. Van een betrekkelijk onschuldig genotmiddel zijn we een levensgevaarlijk verslavingsgif gaan maken.

Niemand heeft dat inderdtijd kunnen voorzien. De gevolgen van het onmatige sigarettenroken zijn pas na enige tientallen jaren van toenemend misbruik duidelijk geworden. Maar nu ze onweerlegbaar vaststaan is het, én tegenover onszelf én tegenover onze kinderen, plicht om deze verkeerde weg te verlaten voor het te laat is en mee te helpen dat de komende geslachten ons slechte voorbeeld niet zullen volgen.

DR. C. v. PROOSDIJ,  
Internist „Zonnestraal”