



Røykekutt som hjertemedisin

Hvis man er rammet av sykdom i hjertet eller blodårene er røykeslutt er det svært viktig å slutte å røyke. Det reduserer risikoen for tilbakefall og død av sykdommen. De fleste hjertepasienter får medisiner for å dempe høyt kolesterol og blodtrykk, men altfor få får medisinsk hjelp til å slutte å røyke.

Trenger hjelp

Det kan virke som om røyking blir sett på som en livsstilsendring folk med hjertesykdom forventes å gjennomføre på egen hånd. Faktum er at personer som er hjertesyke ofte er sterkt nikotinavhengige.

50 prosent av de som røyker og som blir rammet av en hjerte- og karsykdom fortsetter å røyke. De fleste hjertepasienter prøver å slutte å røyke, men bare syv prosent lykkes med å bli røykfrie ved egen hjelp.

Bare ti prosent av pasienter med en hjerte- og karsykdom har fått tilbud om medisinsk hjelp til å slutte å røyke. Det til tross for at røykeslutt er av det mest effektive og livreddende enkelttiltak for denne pasientgruppen.

Livsstilsendringer behandles ulikt

Medisiner sin motvirker høyt blodtrykk og høyt kolesterol kan foreskrives på "blå resept". Det er positivt selv om vektreduksjon, et sunnere kosthold og økt mosjon vil være like viktige tiltak.

Samtidig er det viktig å være klar over at å fortsette å røyke er den største faren for hjertepasienter. Egeninnsats, støtte fra familie, venner, lege, medisiner som nedsetter lysten på tobakk eller andre tilbud som for eksempel www.slutta.no eller Røyketelefonen (T: 800 400 85 mandag-fredag kl 9-18) øker sannsynligheten for å lykkes med å bli røykfri.

Røykekutt viktigere enn blodtrykk og kolesterol

En britisk undersøkelse viser for hjertesyke er det nesten dobbelt så viktig å slutte å røyke som å redusere kolesterol, og nesten ti ganger viktigere enn å redusere blodtrykket.

Hvis du har, eller er i risikogruppen for å få, en hjerte- og karlidelse og er røyker, bør du be legen din om å få hjelp til å slutte å røyke. Røykekutt vil halvere risikoen for at sykdommen forverrer seg eller at du dør av den.