



## Hjelp til røykeslutt

Det er enighet om at røyking er den viktigste årsaken til sykdom og død som kan forebygges. I Norge får likevel ikke pasienter med hjerteinfarkt røykavvenningsprodukter på blå resept.

Dette paradokset blir påpekt i en rapport om det tobakksforebyggende arbeidet i Norge som ble utarbeidet i 2010 av Verdens helseorganisasjon. I rapporten blir det anbefalt at man øker støtten til personer som ønsker å slutte å røyke og i større grad vektlegger at nikotinavhengighet er klassifisert som en sykdom.

Flere enn 800.000 nordmenn røyker daglig. Hvert år dør 4.300 av røykere av en hjerte- og karlidelse. Hjerterpasienter får blodtrykksmedisiner og blodfortynnende medikamenter på blå resept men ikke tilsvarende støtte til å slutte å røyke. Det er uheldig fordi røykeslutt bedrer leveutsiktene vesentlig. Røykere med hjertesykdom er ofte svært avhengige av nikotin. Annenhver røyker som får hjerteinfarkt eller slag, fortsetter å røyke etterpå. Studier viser at opptil nesten 50 prosent av personer med hjertesykdom kan bli røykfrie ved hjelp av de mest effektive røykavvenningsmetodene.

Samtaler med fastlege og et oppfølgingsprogram på nettet (for eksempel [www.slutta.no](http://www.slutta.no)) eller via Røyketelefonen (T: 800 400 85) øker også sjansene for å bli røykfri. Gratistjenestene [Slutta.no](http://Slutta.no) og Røyketelefonen drives av Helsedirektoratet og er av god kvalitet. I rapporten fra Verdens helseorganisasjon anbefales det at disse tilbudene blir gjort bedre kjent.

Kilde: Verdens helseorganisasjon 2010