



Ti ekstra leveår

Røyking reduserer i gjennomsnitt levetiden med ti år. En ny studie viser at personer som slutter å røyke før de fyller 40 år gjenvinner nesten den all levetiden som de var i ferd med å miste.

Det betyr ikke at det er ufarlig å røyke fram til 40 års alder. Personer som tidligere har røykt har økt risiko for å bli rammet av sykdommer som kan forkorte livet, men sannsynligheten for at dette skjer er liten sammenlignet med den store risikoen som fortsatt røyking medfører. Forskerne fant at de som blir varig røykfrie i alderen 35-44 år gjenvinner ni av de ti tapte årene. Venter man med å slutte til man er 45-54 eller 55-64 år gjenvinner man henholdsvis seks og fire år.

Hvis man overveier å slutte å røyke, kan det være nyttig å snakke med legen sin om dette. Det finnes i dag røykesluttmetoder som i stor grad øker sannsynligheten for å lykkes. Ta også en kikk på Helsedirektoratets gratistjeneste slutta.no. Her kan du teste deg selv, gjennomføre et nettbasert røykesluttprogram og få mange gode råd.

Kilde: New England Journal of Medicine 2013