



## Av-og-til-røykere

Stadig færre mennesker i Norge røyker daglig. Fra 1979 til 2012 har andelen dagligrøykere i den voksne befolkningen avtatt fra 37 til 16 prosent.

Andelen personer som røyker av og til ligger stabilt på omkring 10 prosent. En typisk av-og-til-røyker er ung, bor i en by og har god utdanning og inntekt. Hun eller han røyker først og fremst på fest og i helger.

Skadevirkninger av å røyke er godt dokumentert, også for av-og-til-røykere. Lavintensiv sigarettøyking gir økt risiko for lungekreft, kreft i mage, spiserør og bukspyttkjertel samt økt forekomst av hjerteinfarkt og kols. En ny norsk studie viser at av- og-til-røykerne tror at deres røykevaner ikke har betydning for helsen.

Nesten halvparten oppga at de ikke ser på seg selv som røykere, og de har stor tro på egen evne til å bli røykfri. Kun en av tre var interessert i å slutte nå, men 7 av ti mente de vil klare slutte når de selv vil. Flere enn ni av ti var sikre på at de har sluttet å røyke innen fem år. En god del av-og-til-røykere har et stabilt lavt forbruk over flere år, og for noen er av-og-til-røyking et ledd i nedtrapning. Det er likevel mange som etter hvert blir dagligrøykere.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening 2014