



En god røykesluttmetode?

Spørsmål: Jeg planlegger å slutte å røyke. I den forbindelse lurer jeg på hva som er den beste måten. For ikke så lenge siden leste jeg at snus fungerer bra for mange. Er dette en metode du vil anbefale?

Svar: Du har rett i at det for en tid tilbake ble publisert en norsk studie der man sammenlignet snus med andre røykesluttmetoder. Studien ble gjennomført av forskere ved blant annet Statens institutt for rusmiddelforskning. Til sammen 7170 menn i alderen 20-50 år ble spurt om hvilke hjelpemidler de benyttet siste gang de sluttet å røyke, og hvilke resultat de oppnådde. Følgende røykesluttmetoder ble sammenlignet:

- Snus
- Nikotintyggegummi
- Nikotinplaster
- Legemidler som nedsetter lysten på tobakk
- Støtte og rådgivning via telefon («Røyketelefonen»)
- Oppfølging av helsepersonell
- Selvhjelpsbrosjyrer og bøker

Snus var den vanligste måten. Deltakerne som benyttet snus lyktes oftere med å bli røykfri enn de som sluttet ved hjelp av nikotintyggegummi. Dette er bemerkelsesverdig. Mindre bra er at seks av ti fortsatte å bruke snus etter at de hadde sluttet å røyke. Selv om snus er mindre farlig enn røyk, så er det dokumentert helseskadelig og kan være kreftfremkallende.

For dem som planlegger å slutte å røyke er det greit å merke seg at den mest effektive røykesluttmetoden i studien var et reseptbelagt legemiddel. Sjansen for å bli røykfri var vesentlig høyere med denne metoden enn med snus og de øvrige alternativene. En annen fordel er at man ikke erstatter avhengighet av sigaretter med å bli avhengig av et annet middel som inneholder nikotin, slik snus gjør. Hvis du tar kontakt med legen din, vil du få råd og veiledning om hvilken sluttmetode som kan være best for deg.