



Røykesluttpilller

Spørsmål: Jeg har vært storrøyker i nesten 35 år og har fått beskjed om at lungefunksjonen er temmelig dårlig, og at blodårene i beina er trange. Tidligere har jeg ikke vært motivert for å slutte å røyke, men det er jeg nå. Anbefaler du å bruke røykesluttpilller eller noe annet? Kan jeg noe av dette på blå resept slik har hørt at man kan i andre land?

Svar: Det er flott at du er motivert for å bli røykefri. Røykeslutt kan være en stor utfordring, og du gjør klokt i å ta i mot all hjelpen du kan få. Heldigvis er mulighetene til å lykkes blitt stadig bedre. Opptil halvparten av de som forsøker å slutte ved hjelp moderne røykavvenningstiltak blir varig røykfrie. Mest effektivt er å kombinere reseptpliktige medisiner som reduserer lysten på røyk med nettbaserte gratistilbud som www.slutta.no, deltakelse i en vanlig røykesluttgruppe eller jevnlig oppfølging hos fastlegen. Nesten halvparten av alle som gjennomfører en slik 12-ukers kur blir røykfrie, og hele 25 prosent slutter for godt. Av de som stumper røyken på egen hånd lykkes bare mellom 3 og 5 prosent å nå sitt mål.

Jeg er enig i at man bør vurdere å gjøre hjelp til røykeslutt gratis. Å bli varig røykefri medfører så store helsegevinster at det er viktig å undersøke ulike muligheter. Jeg kjenner lite til hvordan dette har blitt løst i andre land, men vet at skotske helsemyndigheter har vedtatt å gjennomføre et to års prøveprosjekt der alle som slutter å røyke får overført 115 kroner pr uke i inntil 12 uker. Deltakerne må ukentlig sjekke nivået av kullos i luften de puster ut som tegn på at de ikke røyker. Testen kan gjøres på alle lokale apotek. Hvis denne støtteordningen fungerer, er det svært gledelig. Røykeslutt er det mest effektive tiltaket man kan iverksette hvis man ønsker et friskere og lengre liv.