



## Aldri for sent!

For de fleste mennesker er røykfrihet det viktigste tiltaket for å opprettholde en god helse. For hver sigarett du lar være å røyke forlenger du i gjennomsnitt livet med 15 minutter. Det skyldes først og fremst redusert risiko for å bli rammet av hjertesykdom, hjerneslag, lungekreft og kols.

En omfattende gjennomgang av 25 studier som omfattet 503.000 personer i alderen 60 år eller eldre viser at man oppnår en stor helsegevinst ved å slutte å røyke selv om man har røykt i mange år. Dersom man blir røykfri, avtar risikoen for å bli hjertesyk raskt. I gjennomsnitt blir de som røyker hjertesyke fem år tidligere enn dem som aldri har røykt. Hvis man stumper røyken, synker denne forskjellen til to år.

Det finnes effektive hjelpemidler for den som ønsker å slutte å røyke. De mest virksomme er ulike nikotintilskudd og reseptpliktige tablett som demper røyksuget. Å kombinere en av disse metodene med støtte og oppfølging hos lege øker i betydelig grad sjansen for å lykkes med å bli røykfri. Snakk derfor med legen din om hvilken metode som passer best for deg. Mange har nytte av ulike avvenningstilbud på Internett som for eksempel Røyketelefonen (T: 800 400 85) og Helsedirektoratets gratistjeneste [www.slutta.no](http://www.slutta.no).

Kilde: Det tyske kreftregisteret 2015