



## Røyking - en oversikt

Tobakk står for en femtedel av alle dødsfall i Norge.

I Norge dør hvert år omkring 7.500 personer av sykdom de har utviklet som følge av tobakk. I tillegg dør 500 av passiv røyking. Til sammen utgjør dette nesten en femdel av alle dødsfall i Norge.

Nesten halvannen million norske kvinner og menn røyker daglig. Ytterligere en halv million røyker av og til.

### Hvilke sykdommer?

55 prosent av dødsfallene på grunn av røyking skyldes sykdommer i hjertet og blodårene, 26 prosent er forårsaket av kreft, og 19 prosent er en følge av kronisk bronkitt og sviktende lungefunksjon.

Halvparten av de som dør for tidlig dør før pensjonsalderen. I gjennomsnitt forkortes livet med syv minutter for hver sigarett man røyker.

### Hva inneholder sigarettene?

I sigaretttrøyk er det funnet over tusen ulike kjemiske stoffer. Minst seksti av disse er kreftfremkallende.

Et av stoffene i sigaretter er nikotin. Man blir fort avhengig av nikotin, og ved produksjon av

sigaretter utnyttet denne effekten bevisst.

Nikotin tas meget raskt opp i blodbanen og når fram til hjernen innen 30 sekunder.

### **Nikotin virker på hjernen**

Nikotin får hjernen til å skille ut stoffer som gir røykeren en følelse av energi og velvære, - en form for rus.

Innen en halvtime avtar effekten, røykeren føler seg lett nedstemt og trett og får lyst på en ny sigarett. Det er denne syklusen av stimulans med påfølgende tretthet som etter hvert fører til avhengighet.

Kroppens evne til å utvikle toleranse for nikotin er stor. Daglig antall sigaretter må derfor økes for å oppnå den samme stimulerende effekten som tidligere.

### **Tjære og karbonmonoksid (CO)**

I tillegg til nikotin og andre kjemiske stoffer inneholder tobakk blant annet tjære og karbonmonoksid (kullos).

Når man puster inn karbonmonoksid øker risikoen for å få hjerte- og karsykdommer.

Tjære settes i sammenheng med flere ulike kreftformer.

### **Økt kreftfare**

De fleste av kroppens celler fornyes ved deling. Et av kjennetegnene ved kreft er at cellene deler seg ukontrollert. Kjemikalier fra sigarettøyk kan endre delingshastigheten og derved utløse kreftsykdommer.

De ulike kreftformene har navn etter hvor de oppstår. Lungekreft innebærer at sykdommen har startet i lungene. Kreftceller kan spre seg videre til andre organer og kalles da metastaser.

Røyking settes i sammenheng med kreft i lungene, munnhulen, svelget, spiserøret, nyrene, urinblæren, og bukspyttkjertelen.

### **Røyking skader luftveiene**

Små flimmerhår, kalt cilier, kler deler av luftveiene. Ciliens funksjon er å rense lunger og luftveier for støv, bakterier og andre skadelige stoffer som vi puster inn.

Røyking skader flimmerhårene. Evnen til holde luftveiene rene er derfor nedsatt hos røykere. Dette kan føre til kroniske infeksjoner med påfølgende arrdannelse og pusteproblemer.

### **Røyking skader lungene**

Giftige gasser fra sigarettøyk skader lungene.

I friske lunger er overflaten glatt og fin. Dette gir optimale forhold for utveksling av oksygen (surstoff) og karbondioksid (kullsyre) mellom blodet og luften vi puster inn.

Røyking endrer lungene konsistens og farge. Dette svekker evnen til å utveksle gasser i lungene, og opptaket av oksygen blir dårligere.

### **Røyking og lungesykdommer**

Lungesykdommer relatert til røyking er blant andre:

- Astma
- KOLS
- Kronisk bronkitt
- Emfysem
- Lungekreft

Lungesykdommer kan føre til store begrensninger i daglig aktivitet, og er en viktig årsak til at mange mennesker blir uføre.

### **Røyking skader hjerte og kretsløp**

Røyking gjør at kolesterol lettere fester seg på innsiden av blodårene som etter hvert blir trange og tette. Faren for blodpropp øker, og etter hvert kan man bli rammet hjerte-infarkt, hjertesvikt eller hjerneslag.

Blod som danner en propp og hindrer blodstrømmen forbi dette stedet, kalles en trombe. Hele, eller deler av en trombe kan løsne, bli ført videre med blodet til andre deler av kroppen og skade for eksempel hjerne eller lunger.

Røykere med økt forekomst av hjerte- karsykdom i familien, eller som har høyt kolesterol, er ekstra utsatt for røykens skadelige effekter.

### **Kvinner og røyking**

Kvinnelige som røyker og som bruker p-piller har økt risiko for å få trange eller tette blodårer, blodpropp og slag.

Røyking reduserer evnen til å bli gravid. Kvinnelige røykere som lykkes med å bli gravide har økt risiko for å føde for tidlig, å få barn med lav fødselsvekt og for dødfødsel.

### **Menn og røyking**

Sunne, friske blodårer er nødvendig for å få ereksjon. Dårlig blodgjennomstrømming til penis kan gi ufullstendig eller manglende reisning.

Røyking kan svekke sædproduksjonen og fruktbarheten.

### **Barn og passiv røyking**

Barn som blir utsatt for sigarettøyk er uskyldige ofre. Passiv røyking øker risikoen for at barnet får astma, bronkitt, lungebetennelse og øreinfeksjon.

Studier viser at jenter med røykende mødre oftere begynner å røyke enn døtre av ikke-røykere. Barn født av kvinner som røyker har dessuten økt risiko for å få atferdsforstyrrelser.

Krybbedød rammer oftere spedbarn som blir utsatt for røyk i hjemmet enn de som bor i røykfrie boliger.

### **Økt risiko ved operasjon**

Røyking svekker blodomløpet og forsinker tilhelingen av sår. En røyker som skal få utført et planlagt kirurgisk inngrep bør derfor slutte å røyke minst to uker før operasjonen.

Røykere er også mer utsatt enn ikke-røykere for komplika-sjoner som lungebetennelse og sårinfeksjoner etter en operasjon.

### **Det er aldri for sent**

Den beste måten å unngå røyke-relaterte sykdommer på er å aldri begynne å røyke. Voksne bør være gode rollemodeller slik at barna holder seg unna røyking.

Like viktig er det å ikke utsette andre for passiv røyking, og å støtte dem som ønsker å bli ikke-røykere.

Det er ALDRI for sent å stumpe røyken!

### **Røykavvenning**

Det finnes mye erfaring og forskning om røykeavvenning ved både psykologiske og medikamentelle metoder. Oftest vil det være nødvendig med en kombinasjon av flere tiltak, og selv da er det vanskelig å få røykere til å slutte.

Aktiv markedsføring og et sterkt ønske om å bli røykfri gjør at mange bruker penger på tiltak som har vist seg svært lite virksomme. Eksempler er ulike former for akupunktur og hypnose.

### **Ulike metoder**

Man har også sjekket om man ved å røyke svært mye tobakk i løpet av kort tid mens man tenker på ubehagelige ting, kan svekke lysten på sigaretter. Også her var resultatene nedslående.

Det samme gjelder mosjonsprogrammer for røykesluttere og tiltak som tar sikte på å få partneren til å støtte/oppmuntre "pasienten" til å stumpe røyken.

Selv om mosjon ikke fører til røykeslutt, er det likevel et fornuftig tiltak da det motvirker vektøkning når sigarettene legges vekk for godt. Dessuten blir man i godt humør av å være i form, og det er nyttig i en tid da man strever med å bli røykfri.

### Noen tips

Deltakelse i en støttegruppe med personer i samme situasjon, ser ut til å fungere bra for den som vil slutte å røyke. Ved å få praktiske råd og oppmuntring fra andre deltakere, kan man sammen lykkes med å bli røykfri.

Sosial- og helsedirektoratet har opprettet Røyketelefonen. Det er et gratis veiledningstilbud for deg som vil ha hjelp til å slutte (T: 800 400 85)

Legemidler kan også være til hjelp. Champix og Zyban svekker lysten på nikotin og virker ofte fint for personer som vil legge vekk tobakken.

Best dokumentert er effekten av nikotinerstatningsprodukter som røyketyggegummi, røykeplaster og andre hjelpemidler som inneholder nikotin. Forskning viser at de nesten doubler sannsynligheten for å bli røykfri.

### Røykeslutt og abstinens

Vær forberedt på at røykeslutt den første tiden gir en del ubehag mens kroppen vender seg av med nikotin.

- Irritabilitet
- Sinne
- Aggresjon
- Negative følelser
- Kvalme
- Svimmelhet

### Stor helsegevinst

Når man stumper røyken, begynner kroppen å reparere skadene som har oppstått.

Tre måneder etter røykeslutt kan du forvente en bedring i lungefunksjon på cirka 30 prosent, og risikoen for hjertesykdom halveres innen ett år.

Etter fem år som ikke-røyker er sjansen for å dø av lungekreft sunket til det halve, og risikoen for å bli rammet av hjerneslag er som om du aldri har røykt.



