



Et godt eller langt liv?

Pasient: Jeg overveier å slutte å røyke fra nyttår!

Beate satt fra seg to store bæreposer.

Pasient: Jeg har shoppet nesten alle julegavene i dag. Godt å være ferdig med det!

Lege: Så bra, Beate! Jeg pleier ikke å ha kontroll på sånt før nærmere kl. 12 på julaften.

Pasient: Nøkkelen ligger i god planlegging!

Lege: Sant nok! Så bra at du tenker på å bli røykfri!

Pasient: Det er faktisk utelukkende forfengelighet som ligger bak beslutningen. Min filosofi har alltid vært å ha et godt liv og ikke nødvendigvis bli grusomt gammel. De ekstra leveårene jeg kanskje får ved å leve sunt, gjør bare at alderdommen blir enda lengre. Det synes jeg ikke er noe å trakte etter. Jeg har knapt noen nær familie, som du vet. Mange år som gammel, syk og alene er ikke et mål for meg.

Lege: Jeg skjønner hvordan du tenker, men de ekstra leveårene blir ikke bare en forlengelse av din alderdom. Lever du sunt vil du også få flere år med god helse *før* du blir gammel. Hvis du slutter å røyke, avtar sannsynligheten for å bli rammet av ulike sykdommer som ikke nødvendigvis kun forkorter livet men som nedsetter livskvaliteten betydelig. Beinskjørhet kan for eksempel forårsake kroniske ryggmerter, kols og hjertesvikt kan føre til tung pust, demens og

hjerneslag kan gjøre deg hjelpetrengende og ulike kreftsykdommer kan blant annet forårsake smerter eller medføre ubehagelig medisinsk behandling. Så ved å bli røykfri, kan du trolig se fram til flere friske leveår også før du blir gammel. Og alderdommen blir trolig mer vital og positiv. Som prikken over i-en får du en rekke utseendemessige fordeler, slik du nevner. Så røykeslutt er godt forenlig med din livsfilosofi om et godt liv.

Pasient: Ja – det er faktiske utseende jeg er mest opptatt av. Som singel, må jeg passe litt ekstra på, vet du. Det er ille å være så forfengelig, men jeg er nå engang det. Friskere hudfarge, mindre rynker og bedre tenner er faktisk det som motiverer meg mest, må jeg innrømme. Og så er det blitt så vanskelig å røyke. Det er jo nesten ikke lov noen steder lenger.

Lege: Ja, livet som røyker er virkelig blitt vrient. Oppsiden er at stadig flere begrensninger nok har fått en del mennesker til å slutte å røyke.

Pasient: Så får vi bare håpe at jeg klarer det jeg også. Har du noen tips?

Lege: Sannsynligheten for at du blir varig røykfri øker hvis du forbereder seg godt. Det er viktig å planlegge hvordan du skal håndtere røyksuget, og hva du skal gjøre hvis den blir ekstra sterk. Videre kan det være lurt å skrive en liste over grunnene til at du vil bli røykfri. Listen kan du henge opp hjemmet og på jobben din eller der du pleier å røyke. Ta også gjerne en titt på Helsedirektoratets gratistjeneste www.slutta.no. Der kan du delta i et interaktivt røykesluttprogram, eller du kan få personlig oppfølging gjennom et helt år ved å benytte Røyketelefonen. Begge tjenestene er gratis.

Før hun gikk ga jeg Beate en resept på et middel som nedsetter lysten på røyk. Det øker sannsynligheten for at hun når sitt mål. Tablettene skulle hun begynne med 10 dager før nyttår. Vi avtalte at hun skulle komme tilbake den andre uken av januar for å fortelle hvordan det gikk.