

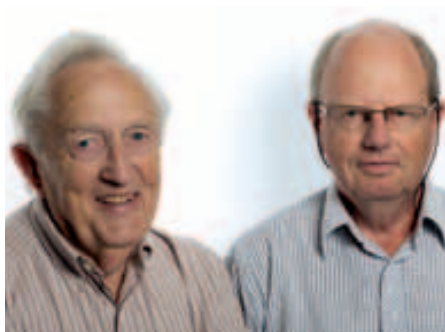
Godt nytt for eksrøykere

De som stumper røyken for godt, oppnår samme lave risiko for å dø av tobakkssykdommer som dem som aldri har røykt. Det viser en norsk studie.

Hittil har oppfatningen vært at det hos eksrøykere er en klar reduksjon i risikoen for tobakkssykdommer, men at det alltid er igjen en restvirkning av tidligere røyking. Denne konklusjonen er bygd på oppfølgingen av store befolkningsgrupper der røykevanene ble registrert én enkelt gang ved starten. Men det er velkjent at mange eksrøykere sprekker. Dette kan svekke resultatene for hele den gruppen som var eksrøykere ved inklusjonstidspunktet.

Nå har norske forskere undersøkt dødeligheten hos dem som ble registrert som eksrøykere ved to undersøkelser med noen års intervall (1). Ved befolkningsundersøkelsene i Finnmark, Sogn og Fjordane og Oppland i 1970–80-årene ble det for begge kjønn registrert risikofaktorer for hjerte- og karsykdom. Forskerne fulgte opp 48 682 personer som hadde deltatt i to undersøkelser frem til 2005, gjennomsnittlig i 23 år. Ved risikoberegningen justerte man for en rekke risikofaktorer.

– De som ved to undersøkelser aldri hadde røykt, ble brukt som referanse. De som var eksrøykere ved begge undersøkelser hadde samme relative risiko for død som aldrirøykerne, henholdsvis 0,97 for menn og 0,98 for kvinner, sier førsteforfatter Kjell Bjartveit. Eksrøykere som ved andre undersøkelse hadde gjenopptatt røykingen, hadde en forhøyet relativ risiko på 1,6 for menn og 1,4 for kvinner. For spesifiserte tobakksrelaterte sykdommer var resultatene i det store og hele de samme.



Kjell Bjartveit (til venstre) og Aage Tverdal. Foto Anne Lene Solbakken, Nasjonalt folkehelseinstitutt

Konklusjonen er at hos stødige eksrøykere vil risikoen for død av tobakkssykdommer etter hvert gå ned til samme nivå som hos dem som aldri har røykt. Dette er godt nytt og bør komme sterkere frem i rådgivningen overfor pasienter og til befolkningen som helhet, sier Bjartveit.

Erlend Hem
erlend.hem@medisin.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Bjartveit K, Tverdal A. Health consequences of sustained smoking cessation. *Tob Control* 2009; 18: 197–205.

Ordforklaringer

Fylkesundersøkelsene er betegnelsen på de første hjerte- og karundersøkelsene i Finnmark, Sogn og Fjordane og Oppland (1974–88) i regi av Statens helseundersøkelser. Undersøkelsene hadde hovedvekt på hjerte- og karsykdommer, og i begynnelsen var dette kombinert med skjermbildefotografering. De ble gjentatt to ganger. Undersøkelsene ble opprinnelig iverksatt som et forebyggingsprosjekt, men hele tiden ble programmet gjennomført med standardiserte prosedyrer og kvalitetskontroll, slik alle data kunne benyttes i senere forskning (1).

Statens helseundersøkelser ble etablert i 1943 som Statens skjermbildefotografering for å gjennomføre masseundersøkelser for å avdekke tuberkulose. I dette arbeidet brukte man både skjermbildebuss og skjermbildebåter. Masseundersøkelsene ble etter hvert rettet mot nye folkesykdommer. I 1986 ble navnet endret til Statens helseundersøkelser. Oppgavene ble i 2002 overført til Sosial- og helsedirektoratet og Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Litteratur

1. Bjartveit K. Hvit pest svart tjære: felttog mot farlige folkesykdommer på 1900-tallet. Oslo: Michael, 2007.

Er du i ferd med å publisere eller har du nylig publisert i et internasjonalt tidsskrift? Send tips til erlend.hem@medisin.uio.no

www.tidsskriftet.no/norskforskning

Bryter ned myter om røyking

Artikkelen er skrevet av to norske forskere.

Da Kjell Bjartveit (f. 1927) i 2001 sluttet som leder av Nasjonalforeningen for folkehelsen, inngikk han og statistikeren Aage Tverdal (f. 1944) et samarbeid om flere prosjekter med tilknytning til røyking. Foreløpig er det blitt tre artikler basert på data fra de såkalte fylkesundersøkelsene fra 1970- og 80-årene. Hver av dem bryter ned myter som har dannet seg om røyking. Mange har trodd at det ikke er så farlig å røyke noen få sigaretter om dagen. Det viste seg imidlertid at det er en betydelig økt risiko også hos dem som røyker 1–4 sigaretter daglig (1). En annen myte har vært at det hjelper å redusere røykingen.

Resultatene viste at storrøykere som reduserer forbruket til under det halve, ikke har mindre risiko enn storrøykere som fortsetter å røyke like mye (2). Disse artiklene har fått mange oppslag i internasjonal presse. I den nye undersøkelsen viser Bjartveit & Tverdal at risikoen hos stødige eksrøykere går ned til aldrirøykernes nivå.

Litteratur

1. Bjartveit K, Tverdal A. Health consequences of smoking 1–4 cigarettes per day. *Tob Control* 2005; 14: 315–20.
2. Tverdal A, Bjartveit K. Health consequences of reduced cigarette consumption. *Tob Control* 2006; 15: 472–80.

Artikkelen ble publisert i juninummeret 2009 av det velrenommerte tidsskriftet *Tobacco Control* (<http://tobaccocontrol.bmj.com>)