

Tobakkskampanjen 2012:

På tide å slutte?

Røyking øker risikoen for sykdom og tidlig død. Det mange ikke vet, er at røyking dobler risikoen for slag. I New York City er røyking blant ungdom redusert fra 14 til sju prosent ved bruk av en kampanje lik årets norske og en røykesluttefon.

Dette var hovedbudskapet da Helsedirektoratet lanserte sin nye kampanje «På tide å slutte?» på Hotel Bristol i Oslo den tredje januar. Samarbeidsreformen legger vekt på mer forebygging. En må ta tak i de sykdommene som kan forebygges, ikke bare reparering. Å unngå røyking er noe av det viktigste en kan gjøre for å forebygge sykdommer. I Norge røyker 10–12 prosent av 15-åringene daglig eller ukentlig. Antallet unge som røyker i Norge går nedover og er halvert siden 2006. 31 prosent voksne røyker daglig eller av og til. Hva skal Norge gjøre videre for å redusere tobakksbruken? Etter råd fra Verdens Helseorganisasjon (WHO) er det satt i gang nye kampanjer, denne gangen med materiell som har hatt en stor effekt andre steder. New York City har brukt den samme kampanjen i flere omganger, og har registrert en stor reduksjon i antall røykere. Hovedkanalen skal være TV. Filmene er de samme som er brukt andre steder i verden, med gode resultater. Det er sterke og delvis skremmende budskap som treffer oss emosjonelt. Filmene er vist blant annet i Australia, USA, Kina, Russland og India med godt resultat. Måten å evaluere kampanjen på er å regostrere hvor mange som ringer røykesluttefonen etter at filmene er vist. Etter å ha blitt vist i Tyrkia, ringte 150 000 røykesluttefonen på to måneder.

Noen fakta om røyking

- I løpet av et år dør 5 100 mennesker i Norge på grunn av røyking



Helsedirektør Bjørn Inge Larsen lanserte regjeringens tobakkskampanje 2012 den tredje januar.

- Lungekreft er den kreftformen som tar flest liv i Norge. 85 prosent kan tilskrives røyking
- Røyking dobler risikoen for hjerne- slag
- En million røyker daglig eller av og til i Norge
- Åtte prosent av gravide røyker
- 100 000 barn utsettes for røyking
- Snusbruk øker blant unge
- Debutalderen øker: 15–16 år, til tross for aldersgrense på røyk
- 19 prosent mellom 16 og 74 år røykte daglig i 2010 mot 32 prosent i 2000
- 12 prosent av 16–24-åringene røykte daglig, mot 31,5 prosent i 2000
- 5100 personer dør hvert år som følge av tobakk. Det vil si 14 personer hver dag

Kampanjens mål

- Å gi den som røyker en lett måte å slutte på
- Å motivere til røykeslutt.
- Å hindre røykestart.

- Hvor mye redusere
 - Hva er potensialet
- 12 % reduksjon
dvs 1800 slag

Budskap

- Røyking øker sykdomsrisikoen.
- Det lønner seg å stumpe røyken.
- Du kan klare å slutte
- Det er hjelp å få.

Ny tobakksstrategi

- Begrense tilgangen til tobakk for unge
- Røyk- og tobakksfrie arenaer
- Vern mot passiv røyking.

Røykeslut- tilbud

- Røyketelefonen: 800 400 85
- Slutta.no
- Oppfølgingstjeneste over 12 måneder
- Fastlegen

Kvinner og røyking

- Kvinner ser ut til å reagere annerledes på røyking enn menn på flere måter, sa overlege Anne Naasund ved lungeavdelingen, Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet.

Etter første verdenskrig var det bare fem prosent kvinner som røykte.

Tobaksprodusentene satte seg ned sammen med reklamefolk, og utviklet reklamekampanjer spesielt rettet mot kvinner som satset på utseende, slanking, sensualitet. Virkningen var stor over tid: Andelen røykere økte fra fem prosent i 1920 til 30–40 prosent på 50-tallet. De samme virkemidlene blir brukt i dag for å kapre det kvinnelige markedet i f.eks. Russland, Midt-Østen og Afrika.

Leiv Kreyberg, norsk patolog, var en av de første som skrev om lungekreft. Det tar 20 år å utvikle lunkekraft. Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) øker dramatisk hos kvinner, og er nå regnet for å være den fjerde vanligste dødsårsak. Det kan se ut som om kvinner har en større mottakelighet for å utvikle KOLS, uten at en vet helt hvorfor. Det en vet er at det er forskjell på kvinners og menns lungefunksjon. Kvinner stopper å utvikle lungekapasiteten i slutten av tenårene, menn fortsetter til de er ca. 25 år. Nikotinmetabolismen hos kvinner er annerledes, og gir økt forekomst av enzymer som kan føre til mutasjoner som kan føre til lungekreft. Det er også forskjell i sykdomsopplevelse og symptombeskrivelse, noe som kan føre til forsinket diagnostikk.

Når det gjelder kvinner og røykestopp, ser det ut som om de har bedre utbytte av det enn menn. Menn har større problemer med å stoppe. En barriere for røykestopp hos kvinner er frykten for vektøkning. Angst, depresjon og irritabilitet rapporteres også hyppigere hos kvinner som forsøker å slutte. Tobakk brukes mer for å lindre

stress og frustrasjon. Kvinner har mindre nytte av nikotinerstatningsprodukter, og er mer følsomme for ikke-nikotinrelaterte ting, som lukt og visuelle effekter.

Til gjengjeld har kvinner bedre effekt av røykestopp på den måten at de har bedre prognose ved lungekreft. Det er mye snakk om brystkreft, men flere kvinner dør av lungekreft enn av brystkreft. Lungekreftforekomsten øker ellers i befolkningen, og mest hos kvinner.

Røyking og hjerneslag

– Det er ikke så godt kjent i befolkningen at røyking øker risikoen for slag. Hjerneslag har kommet i skyggen av kreft. Slag er den tredje hyppigste dødsårsak, fortalte overlege Hanne Elkjær, avdeling for hjerneslag ved St. Olavs hospital.

Dødeligheten ved hjerneslag har gått ned fra 70-tallet. Det gjelder begge kjønn og alle aldersgrupper.

Det er flere risikofaktorer ved slag, blant annet røyking og mangel på fysisk inaktivitet. Men det er en overbevisende sammenheng mellom røyking og slag, og røykere er overrepresentert blant slagpasienter, spesielt blant unge. Studier viser doubling av risiko for hjerneblødning og slag ved røyking, men det er ikke observert økt risiko hos snusbrukere. Det er også økt risiko for slag ved passiv røykning.

En undersøkelse fra USA viser at 12 prosent av alle slag kan tilskrives røyking. Dette er entydige observasjonsstudier. Dette betyr at det er et potensielt for å forebygge en 12 prosent reduksjon, det vil si 1800 slagpasienter i året.

Færre unge i New York røyker

I New York City er røyking blant ungdom redusert fra 14 til sju prosent, fortalte Rebecca Perl, fra World Lung Foundation. Røyking dreper flere New Yorkere enn aids, overdoser, drap og selvmord til sammen. De har brukt den samme kampanjen som har vært brukt i Norge i januar og februar i år. Der regnes den også som del av arbeidet for å redusere ikke-smittsomme sykdommer. (Non-communicable diseases – NDCs). Røyking er forskjellig fra andre sykdommer på ett område: Det står en ressurssterk industri bak som planlegger hvordan den skal få deg til å innta stoffet.



Regjeringen har bevilget 19 millioner til røykesluttkampanjer i massemedia i 2012. De samme filmene har hatt gode resultater i flere andre land. Foto: Helsedirektoratet.

– Det som viser seg å ha effekt er hardtslående virkelige historier, som er personlig relevante. De må motivere til forandring, og gi en følelse av at det må skje med det samme.

– Hvis du får sinte tilbakemeldinger om at du har gått for langt, virker kampanjen som den skal, sa hun.

Hun regnet at for hver dollar brukt på kampanjen, sparte de fem dollar på sykehuskostnader.

Målet er at den vil bidra til å øke kunnskapen om helseisiko ved røyking, og motivere til røykeslutt. Kampanjen varer foreløpig fram til 19. februar.

Tekst og foto: Kristin Aksnes



Bildet er hentet fra en russisk sigarettreklame spesielt rettet mot kvinner. Budskapet er at røyking er sensuelt og morsomt.