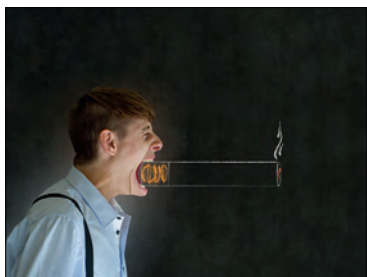


Slutter før 27



Bare 17 prosent av dem som røyket av og til da de var 21 år, ble dagligrøykere innen de var 27 år. Over halvparten hadde sluttet helt, viser ny studie. Funnene tyder på at av og til-røyking oftest er en forbigående aktivitet

I Norge oppgir 11 prosent av befolkningen at de røyker av og til. Andelen dagligrøykere er mer enn halvert siden 1973, og ligger nå på 17 prosent.

Undersøkelser har vist at av og til-røyking har holdt seg stabilt på rundt 10 prosent i flere tiår, og ifølge internasjonale undersøkelser ligner av og til-røykerne, som vi best kjenner som fest-røykerne, mer på ikke-røykerne enn på dagligrøykerne.

– Våre funn samsvarer med dette, sier forsker Elisabeth Kvaavik ved Statens institutt for rusmiddelforskning (Sirus).

Hun har ledet en studie, der nesten 1 000 nordmenn ble fulgt fra ungdomstid til ung voksen alder, som tyder på at av og til-røyking for unge voksne kan være en forbigående aktivitet. De fleste av-og-til-røykerne ble nemlig røykfrie før de var 27 år.

Gjennom flere spørreundersøkelser ble personene blant annet spurt om røykemønstre, nikotinavhengighet, skoleprestasjoner, og foreldre og venners røykevaner.

– Selv om av og til-røyking øker risikoen for flere sykdommer og tidlig død, er kunnskapen om av og til-røyking begrenset. Det er få studier som har fulgt av-og-til-røykere over lengre perioder, forteller Kvaavik.

Undersøkelsen viser at: 17 prosent av dem som var av og til-røykere ved 21 års alder svarte at de var blitt dagligrøykere innen de var 27 år. 26 prosent var fortsatt av og til-røykere. 57 prosent hadde sluttet helt å røyke.

– Studien viser at av og til-røyking er en forbigående aktivitet. I alle fall i fravær av tradisjonelle risikofaktorer for røyking. De fleste av og til-røykere vender tilbake til røykfrihet, sier Kvaavik.

Kvaavik og kollegene undersøkte også om det var likheter mellom de forskjellige røykegruppene; ikke-røykere, av og til-røykere og dagligrøykere. Unge voksne av og til-røykere var ganske like ikke-røykere med hensyn til individuelle faktorer og familiefaktorer. Av og til-røykere var imidlertid klart forskjellige fra dagligrøykere på typiske risikofaktorer for røyking, slik som lav sosioøkonomisk status hos foreldre, røykende foreldre og egne skoleprestasjoner.

Selv om undersøkelsen ble avsluttet i 2005, tror Kvaavik funnene i den nye studien er relevante i dag, nettopp fordi andelen av og til-røykere har holdt seg stabil og fordi funnene samsvarer med internasjonal forskning.

– Dermed virker det rimelig å anta at funnene kan fortelle oss noe om av og til-røykere generelt, og ikke bare i Norge på den tiden denne undersøkelsen ble utført, sier hun.

– Dermed virker det rimelig å anta at funnene kan fortelle oss noe om av og til-røykere generelt, og ikke bare i Norge på den tiden denne undersøkelsen ble utført, sier hun.

– Dermed virker det rimelig å anta at funnene kan fortelle oss noe om av og til-røykere generelt, og ikke bare i Norge på den tiden denne undersøkelsen ble utført, sier hun.

Trening gir syreskader



38 prosent av 18-åringene har syreskader i tennene. Av ungdommene som er fysisk aktive, er andelen hele 64 prosent.

– Det har sammenheng med at de som trener mye blir tørrere i munnen. De har altså mindre spytt. Spyttet reparerer skader i tennene. Dermed kan de som trener kanskje få lettere syreska-

der, sier professor i kariologi ved Universitetet i Oslo, Anne Bjørg Tveit til VG.

Hun tror også inntaket av lettbrus og treningsdrikker med et høyt syreinnhold er høyere blant aktiv ungdom. Ifølge Tveit er Norge på verdenstoppen når det kommer til drikking av sukkerfri brus. Det bekymrer professoren.

– Jeg tror det kommer av at vi er så opphengt i helse og sunnhet, og tror at sukkerfri brus er bra bare fordi det er uten kalorier. Men det er jo farlig for tennene. Når så mange av dagens unge sliter med syreskader, så kan vi spørre oss selv hvordan dette ser ut om 20 år, sier Tveit.

Undersøkelser viser at ungdom taper når det kommer til drikker med høyt syreinnhold: En omnibusundersøkelse gjennomført av Ipsos MMI i februar 2014, viser at ungdom mellom 15 og 24 år drikker mer enn dobbelt så mye juice, brus og smakstilsatt vann som de over 25 år. Brus og vann med smak har ofte lav PH-verdi. Jo lavere pH-verdi, desto surere (og mer skadelig for tennene).

Ny livredning



Nye metoder for akuttbehandling vil redde flere liv i fremtiden.

– Vi står på terskelen av en helt annen type behandling enn vi er vant til, mener forskningsleder:

En mann faller om på gaten. Du harter bort til ham og legger mobilen din på brystet hans. Mobilen kommuniserer med chipen mannen har implantert, og sender et signal med den viktigste informasjonen til 113. Tre minutter etter er ambulansen på stedet.

Legen i ambulansen kobler pasienten på en hjerte-lungetmaskin, som tar over