

Snus øker



FOTO: YAY IMAGES

Snusbruken øker, men mange vil slutte, skriver Helsedirektoratet.

Nesten 60 prosent av dem som snuser vurderer å slutte. Spare penger og unngå helseisiko er de viktigste årsakene til at de vil slutte.

Den yngste aldersgruppen (18–34 år) svarer i større grad enn de eldre at de vurderer å slutte med snus. 29 prosent av dem som snuser har så konkrete slutteønsker at de vurderer å slutte innen tre måneder, viser en ny undersøkelse Respons Analyse har gjort for Helsedirektoratet blant 500 snusere. Litt flere kvinner enn menn har slutteplaner.

Nye tall fra Statistisk sentralbyrå viser at 12 prosent av befolkningen bruker snus daglig. For første gang er det flere som snuser daglig enn det er som røyker daglig i Norge. Nesten tre av ti menn under 34 år snuser daglig, mens det er om lag en av ti kvinner i samme aldersgruppe som snuser daglig.

– Det er særlig bekymringsfullt med den høye snusbruken blant unge kvinner. Snus er farlig for fosteret, og det kan være vanskelig å slutte med snus selv om man er gravid, sier avdelingsdirektør Jakob Linhave i Helsedirektoratet.

Hver tredje person oppgir det å spare penger som den viktigste grunnen til at de vil slutte. Like mange oppgir helseisiko som hovedgrunn. Den yngste aldersgruppen er mest opptatt av å spare penger, den eldste av å unngå helseisiko. 20 prosent oppgir det å slippe avhengighet som sin viktigste slutteårsak.

Nesten halvparten svarer at de ikke kommer til å ta i bruk noen hjelpemidler for å slutte å snuse. De vil slutte på egen hånd, uten hjelp. Hver tredje per-

son svarer at de vil benytte Sluttaappen, mens hver fjerde vil bruke nikotinfri snus.

– Selv om mange både vil og klarer å slutte på egen hånd, anbefaler vi å bruke de hjelpetilbudene som finnes. Snakk med fastlegen eller frisklivssentralen, og få råd om legemidler som kan være til god hjelp. Eller last ned Sluttaappen. Den gir blant annet en fin oversikt over hvor mye man sparer, sier Linhave.

Halvparten av snuserne svarer at de har prøvd å slutte å snuse en eller flere ganger. Den yngste aldersgruppen har prøvd å slutte i større grad enn de eldre. Helsedirektoratet hadde i fjor høst en kampanje for å motivere til snusslutt. De som kan huske å ha sett en av Helsedirektoratets reklamefilmer om snusslutt svarer i større grad at de har prøvd å slutte å snuse, eller ønsker å slutte, enn de som ikke har sett filmene.

Hver fjerde person som snuser, sier at de også røyker sigaretter daglig eller av og til. 70 prosent av deltakerne svarer at de har røykt sigaretter tidligere. Flere i den eldste aldersgruppen har røykt tidligere.

Webundersøkelsen ble gjennomført med 500 respondenter over 18 år, i månedsskiftet november–desember 2017. Snusbruk blant deltakerne: 72 prosent snuser daglig, 12 prosent bruker snus ukentlig, 16 prosent snuser sjeldnere enn ukentlig.

Stor helsegevinst



FOTO: YAY IMAGES

Å stå, gå eller gjøre husarbeid i stedet for å sitte i ro, minsker risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom betraktelig, ifølge en svensk studie, skriver Dagens Medisin.

Det har vært omdiskutert hvor stor nytte lett fysisk aktivitet har, når det

gjelder risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom.

Forskere fra Karolinska Institutet har analysert hvordan ulike nivåer av fysisk aktivitet hos 851 personer påvirket dødeligheten av hjerte- og karsykdom 15 år senere. Studien er publisert i *Clinical Epidemiology* (Studien heter *Replacing sedentary time with physical activity: a 15-year follow-up of mortality in a national cohort*).

Studien viser at hverdagsaktivitet har stor effekt. Å erstatte en halvtime med stillesitting hver dag med å stå eller gjøre husarbeid, minsker risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom med 24 prosent.

– Dette er viktig kunnskap for den generelle befolkningen som sliter med å komme seg opp av sofaen, sier Maja-Lisa Løchen, professor i forebyggende medisin ved UiT, Norges arktiske universitet, til Dagens Medisin.

Hun er litt overrasket over at det skulle såpass lite til av lett aktivitet for å få så stor gevinst.

– Kanskje bør vi alle få et heve-senkebord på kontoret, så vi kan stå og gå litt mens vi jobber. Og alle burde få lagt inn minst 30 minutter lett aktivitet i arbeidsdagen som en rettighet, sier hun.

Deltakerne i studien hadde en aktivitetsmåler på seg, som målte hvor mye de beveget seg.

– Det er en veldig bra gjennomført studie med objektive aktivitetsmåler, ikke bare selvrapporterte spørreskjemaoppløsninger, påpeker Løchen.

Studien viser også at det å erstatte stillesitting med å gå en rask tur eller trene, gir enda større påvirkning på risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom.

10 minutter med middels til intensiv fysisk aktivitet om dagen minsker risikoen med 38 prosent, mens 30 minutter om dagen minsker risikoen med hele 77 prosent, ifølge ki.se.

Maja-Lisa Løchen påpeker at materialet i studien er litt lite, bare 851 personer, og de har ikke justert for blodtrykk og kolesterol. Imidlertid har de tatt hensyn til faktorer som alder, kjønn, røyking, utdanningsnivå og tidligere sykdommer.



– Vi trenger flere slike studier, men denne studien sammen med allerede kjent kunnskap er tilstrekkelig til å gi råd til befolkningen. Å komme seg opp av sofaen betyr mye for helsa, og selv litt aktivitet daglig har effekt, det skal ikke så mye til, sier Løchen.

Mer tannhelse i HUNT 4

Tannhelsetjenestens kompetansesenter Øst (TkØ) samarbeider med Tannhelsetjenestens kompetansesenter Midt-Norge (TkMN) om en tannhelsestudie i den fjerde Helseundersøkelsen i det som var Nord-Trøndelag frem til 1.1.2018, og nå er en del av Trøndelag fylke (HUNT4).

HUNT er en av verdens største befolkningsstudier. Studien gjentas omtrent hvert tiende år og har samlet opplysninger om befolkningen i det tidligere Nord-Trøndelag gjennom tre befolkningsundersøkelser (1984–86, 1995–97 og 2006–08). I HUNT3 (2006–08) var tannhelse med som en tilleggsstudie.

I HUNT4 samles data om munn- og tannhelse i større skala enn tidligere. Denne gangen vil drøye 3000 personer over 19 år inviteres til en munn- og tannhelseundersøkelse på feltstasjonene i Levanger, Stjørdal, Steinkjer, Verdal, Nærøy og Namsos.

Opplysningene som samles inn vil gi viktig kunnskap om munn- og tannhelse i Norge. Sammen med andre opplysninger fra HUNT-undersøkelsene og kobling til helseregistre kan data fra munn- og tannhelsestudien i HUNT4 gi ny viten om risikofaktorer for, og konsekvenser av, sykdom i munnhule og tenner.

På nett

NAOB.no – ny norsk ordbok

– En nasjonal begivenhet, sa preses Nils Heyerdahl da han på vegne av Det Norske Akademi og Kunnskapsforlaget «overrakte» den nye nettordboken naob.no til kulturminister Trine Skei Grande.

– NAOB er et nøkkelverk for at norsk skal ha muligheten til å overleve som selvstendig språk, sa kulturministeren og poengterte at ordbøker utgjør den viktigste infrastrukturen for norsk kultur.

Lanseringen fant sted i Oslo den 24. januar 2018.

Ordboksverket er en modernisering og digital videreføring av standardverket Norsk Riksmålsordbok, og dekker norsk skriftspråk (riksmål/bokmål) fra Wergelands tid til i dag. Det er nå fritt tilgjengelig for alle på naob.no. Verket omfatter ca. 225 000 oppslagsord og nærmere 400 000 sitater fra litteratur og presse.



Slår du opp på et ord, får du vite hvordan det staves, hva det betyr, hvordan det bøyes, etymologi, og hvordan det brukes illustrert med sitater. Ordboka er tilgjengelig på mobiltelefon, nettbrett og PC.

Rundt 20 leksikografer har arbeidet med å redigere verket, som utgis av Kunnskapsforlaget og er finansiert av Kulturdepartementet og allmenntilgitte stiftelser. Det tilsvarer Norsk Ordbok 2014, som dekker nynorsk og dialektene, men som på internett bare finnes for bokstavene I – Å.

NAOB er komplett fra A til Å. Den store fordelten med et digitalt verk som dette, er at det stadig kan oppdateres og justeres

Kilde: Det norske akademi for språk og litteratur

Du kan følge oss på Facebook
Navnet er Tannlegetidende