

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 helserisiko 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 helserisiko som hovedgrunn. Den yngste aldersgruppen er mest opptatt av å spare penger, den eldste av å unngå helserisiko. 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 aktivitetsmål, 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.