

Reykingar drepa – þarna er ekki efinn



Sigríður Ólína Haraldsdóttir

Á NÁMSKEIÐI í Noregi um forvarnir sagði sálfræðingur að frá því einstaklingur tekur meðvitaða ákvörðun um grundvallarbreytingu á lífsstíl sínum þar til hann hefur tileinkað sér breytinguna líði að meðaltali sjö ár. Þótt árangur sjáist ekki strax ber okkur læknum samt skylda til að fræða fólk um skaðsemi reykinga og gera allt sem í okkar valdi stendur til að fá reykingafólk til að hætta að reykja. Ekki er síður mikilvægt að forða öðrum frá því að byrja að reykja.

Fyrirmyndir margra barna og unglunga eru popp- og kvikmyndastjörnur. Það getur verið erfitt að sannfæra ungling sem reykir um skaðsemi þegar fyrirmyndir hans reykja og virðist ekki verða meint af. Margar myndir hafa birst í blöðum af bandarísku poppstjörnunni Britney Spears reykjandi en markhópur hennar eru ungar stúlkur, allt að níu ára gamlar. Læknar geta ekki komið í veg fyrir að tóbaksframleiðendur styrki gerð kvikmynda og ráða ekki yfir poppstjörnum en við megum ekki gefast upp við að styðja fólk í að hætta að reykja og upplýsa börn og unglunga um skaðsemi reykinga. Kannski þurfum við einhvern á borð við íþróttaálfinn sem hvatti börn til að lifa heilbrigðu lífi, borða grænmeti og hreyfa sig mikið. Gaman væri að sjá svo sterka fyrirmynd vinna gegn reykingum. Þorgrímur Þráinsson og fleiri hafa reyndar sannarlega lagt sitt af mörkum sem er þakkarvert. Þótt það sé bannað að reykja á vinnustöðum líðst enn að það sé reykt á leiksviði hérlandis. Leikarar eru fyrirmynd unga fólksins og þótt leikstjórum finnist greinilega að reykingar tilheyri ákveðnum persónuleikum finnst mér þetta vítavert og „litræn sjónarmið“ ekki nægjanleg afsökun.

Ég spurði einu sinni konu hve langt væri síðan hún hætti að reykja. Hún svaraði: „Fyrir átta kílóum síðan.“ Ég hef orðið vör við það viðhorf kvenna sem reykja að þær eru hræddar um að fitna ef þær hætta. Þarna ætti heilbrigðisstarfsfólk að grípa inn í og veita skjólstaðingum sem hætta að reykja andlegan stuðning, hvetja þá til að borða hollan mat og hreyfa sig.

Fordæmi alþingismanna og ákvarðanir þeirra á alþingi skipta miklu máli. Fjórar þingkonur úr þremur flokkum lögðu nýlega fram frumvarp til laga um breytingu á lögum um tóbaksvarnir. Í greinargerð með frumvarpinu segir: „Meginmarkmið frumvarpsins er vinnuvernd starfsmanna

með vísan til gildandi vinnuverndarlaga og tóbaksvarnalaga og vernd almennings með vísan til hratt vaxandi fjölda vísindalegra sannana fyrir því að óbeinar reykingar valdi heilsuskaða og dauðsföllum.“ Frumvarpið var ekki tekið fyrir á nýafstöðnu vörþingi. Margar þjóðir eru mun lengra komnar en Íslendingar í því að vernda fólk gegn reykingum. Fundarmenn á aðalfundi Samtaka ferðaþjónustunnar samþykktu á aðalfundi sínum í byrjun apríl síðastliðnum tillögu veitingamanna um að „gengið verði til viðræðna við stjórnvöld um að reykingar verði bannaðar á veitinga- og skemmtistöðum frá 1. júní 2007“. Þarna er horft til sjálfsags réttar fólks til þess að allt vinnuumhverfi sé reyklaust og ber að fagna þessu frumkvæði samtakanna.

Fyrir rúmu ári birtist grein Richards Doll í BMJ um dánartíðni vegna reykinga. Þar var fylgst með tæplega 35.000 breskum læknum í 50 ár og dánarorsakir þeirra sem ekki reyktu og þeirra sem reyktu skoðaðar. Þar kom meðal annars í ljós að hjá reykingamönnum sem fæddir voru á árunum 1920-30 voru þrefalt meiri líkur en hjá þeim sem ekki reyktu á að falla frá á miðjum aldri (35-69 ára) (1). Doll birti niðurstöður sínar um tengsl reykinga og lungnakrabbameins fyrir rúmunum 50 árum í sama blaði.

Ég hef mikið rætt við fólk um reykingar þess. Mér finnst að þrátt fyrir áróður og fræðslu í skólum og til almennings hafi margir ekki skilning á tengslum reykinga við reykingatengda sjúkdóma. Eftir ítarlegar útskýringar á áhrifum sigarettureyks á berkjuslímhúð og lungnavef fæ ég oft að heyra setningar á borð við: „Ég er svona slæm í lungnum vegna þess að ég fékk lungnabólgu sem barn“ eða „ég fékk lungnasjúkdóminn af því að vinna á skrifstofunni í 30 ár og þar var svo mikið ryk og mikið af pappírnum í kringum mig“.

Læknar ættu að spyrja alla um reykingavenjur og gera blásturspróf hjá þeim sem reykja og koma á læknisstofu eða heilsugæslu. Við þurfum að tala ennþá meira um skaðsemi og við verðum sérstaklega að beina sjónum okkar að unga fólkinu sem þrátt fyrir alla fræðslu byrjar enn að reykja. Nýlega birtust niðurstöður rannsóknar í norska læknablaðinu sem sýna glögglega tengsl reykinga unglunga og lungnakrabbameins hjá yngra fólki, 40-44 ára (2).

Rúmunum 50 árum eftir að fyrst var bent á skað-

Höfundur er lungnalæknir og situr í stjórn LÍ.

Í pistlunum Af sjónarhóli stjórnar birta stjórnarmenn LÍ sínar eigin skoðanir en ekki félagsins.

semi reykinga er tími til kominn að banna reykingar á öllum vinnustöðum, þar með töldum veitingahúsum. Við læknar höfum þarna mikilvægu hlutverki að gegna. Ef það tekur sjö ár að breyta lífsstíl er ekki seinna vænna en að byrja strax að herða róðurinn til að forða fólki frá þeim skelfilegu afleiðingum sem reykingar hafa.

Heimildir

1. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *BMJ* 2004; 328: 1519-28.
2. Strand T, Malayeri C, Eskonsipo PKJ, Grimsrud TK, Norstein J, Grotmol T. Tenáringsrøyking og lungkreft i tidlig voksen alder, 1954-98. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2005; 125: 1174-6.

Doctors and tobacco

The Masterclass

Læknafélaginu hefur borist askja með þremur DVD-diskum sem hafa að geyma fyrirlestra frá námskeiði BMA Tobacco Control Resource Centre (TCRC). Námskeiðið var haldið í Edinborg í október 2004 og fulltrúum evrópskra læknafélaga boðið til þess. Læknafélag Íslands átti einn fulltrúa á námskeiðinu. Fyrirlesarar voru 31 frá ýmsum þjóðum og geyma diskarnir bæði fyrirlestra þeirra, skýringarmyndir og annað ítarefni.

Efnið miðast við að byggja upp þekkingu og áhuga lækna á að beita tóbaksvörnum í sínu daglega starfi. Það er aðgengilegt og mynd og hljóð komast vel til skila.

Hægt er að nálgast kynningareintak á skrifstofu læknafélaganna í Hlíðasmára 8, (Margrét; magga@lis.is) og panta eintök. Verðið er 15 bresk pund fyrir utan sendingarkostnað.

