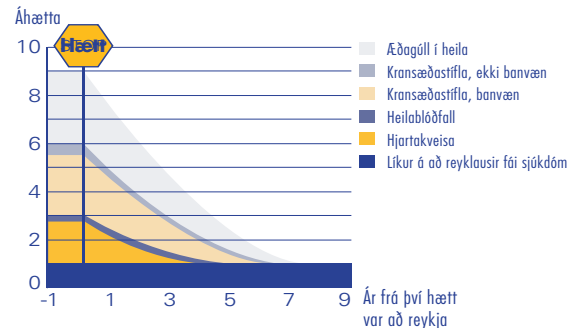


ÞEKING Á GAGNSEMI ÞESS AÐ HÆTTA AÐ REYKJA

Í læknavísindunum er fátt jafn gagnreynt og gagnsemi þess að hætta að nota tóbak. Því meiri áhersla sem lögð er á reykleysimeðferð því meiri árangur næst. Reykleysimeðferð er hagkvæmasta meðferðarúrræði í heilbrigðisþjónustunni. Hér eru nokkur dæmi um kostnaðinn (árið 2001) við það að lengja ævi fólks um eitt ár með mismunandi aðferðum:

- 24.000 – 48.000 kr. með Ráðgjöf í reykbindindi
- 48.000 – 143.000 kr. með stuttu viðtali um tóbaksnotkun
- 1.430.000 – 2.490.000 kr. með lyfjameðferð við of háum blóðþrýstingi
- 3.820.000 – 11.445.000 kr. með blóðfitulækkandi lyfjum

MYNDIN SÝNIR hvernig dregur úr líkum á að fá ákveðna sjúkdóma þegar einstaklingur, sem reykir 20 sigarettur á dag, hættir að reykja.



Að hætta notkun nef- og munntóbaks.
Sömu meginreglur gilda og hjá þeim sem reykja.

Hér má leita hjálpar og þekkingar:

Ráðgjöf í reykbindindi www.8006030.is

www.tobaksfakta.se (Að hætta)

<http://www.doctorsandtobacco.org>

<http://tc.bmjournals.com>

Á vef *Lýðheilsustöðvar* www.lydheilsustod.is er safn tengla um tóbaksvarnir og reykleysimeðferð.

Læknafélag Íslands er þeirrar skoðunar að:

- það sé hlutverk hvers læknis að fræða sjúkling um áhrif tóbaksnotkunar og veita honum ráð
- ætíð eigi að spyrja sjúklinginn hvort hann neyti tóbaks; lækni beri alltaf að fræða um tengsl tóbaksneyslu og sjúkdóma
- læknar þurfi að geta stutt sjúklinga sína til þess að hætta neyslu tóbaks
- tóbaksfíkn skuli skráð sem sjúkdómsgreining í sjúkraskrá sjúklingsins.

Þessi bæklingur er hjáddur og staðfarður með góðfúslegu leyfi sænsku læknafélaganna (Sveriges Läkareförbund, www.svl.se, og Svenska Läkaresällskapet, www.lakarforbundet.se). Stundt er að mestu við sænsk gögn en kostnaðartölur umreiknaðar í íslenskar krónur. Upphýsingar um dánartíðni eru frá Krabbameinsfélagi Íslands. Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð studdu Læknafélag Íslands við útgáfu þessa rits.



Hlíðarsmára 8, 201 Kópavogi
Sími 564 4100
Fax 564 4106
lis@lis.is
www.lis.is

Veitir þú meðferð þegar neðri mörk blóðþrýstings mælast 110 mmHg?

Veitir þú meðferð þegar fastandi blóðsykur mælist hærrí en 10 mmól/l?

Finnur þú til sömu ábyrgðar sem læknir gagnvart sjúklingum sem reykja 10 sigarettur á dag?

VIÐTALSMEDFERÐ FYRIR FÓLK SEM REYKIR



Þrír af hverjum fjórum læknum segjast ekki hafa nógá þekkingu til að ráðleggja þeim sem vilja hætta að reykja. Þessu riti er ætlað að styðja lækna sem eru í vafa.

Læknafélag Íslands

ÞEKING Á SKAÐSEMI REYKINGA

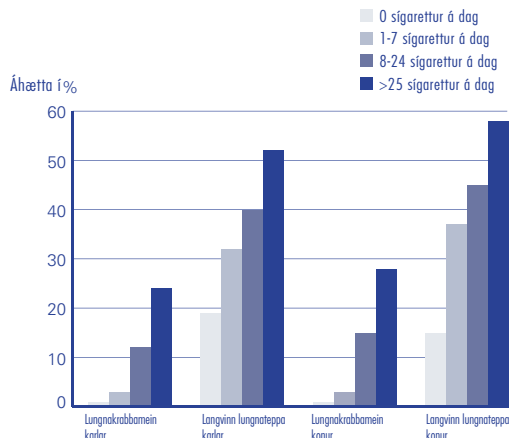
Áætlað er að árlegur kostnaður íslensks samfélags vegna reykninga sé um 19 milljarðar króna (2000). Svíar áætla að einstaklingur, sem reykir, kosti samfélagið 10,9 milljónum króna meira á æviskeiði sínu en sá sem reykir ekki.

Tóbakið er helsta einstaka ástæðan fyrir heilsubresti og ótímabærum dauðsföllum á Íslandi á okkar dögum. Annar hver dagreykingamaður deyr af völdum tóbaksins og á Íslandi eru nú um 45.000 manns í þessum áhættuhópi.

Reykingamenn verða að gera ráð fyrir því að fá sjúkdóma af völdum reykninganna. Þeir sem reykja lifa að meðaltali 5-7 árum skemur við fulla heilsu og deyja að meðaltali 7 árum fyrr en þeir sem reykja ekki. Þetta þýðir að reyklus einstaklingur getur lifað við góða heilsu allt að fjórtán árum lengur en einstaklingur sem reykir.

Aldurstöðluð dánartíðni lungnakrabbameins hefur verið hærrí en annarra krabbameina hjá körlum á Íslandi frá 1981 og hærrí en brjóstakrabbameins hjá íslenskum konum frá 1996. Að meðaltali látast árlega á annað hundrað Íslendingar af völdum lungnakrabbameins.

MYNDIN SÝNIR líkur á að fá ákveðna sjúkdóma á ævinni miðað við hve mikið einstaklingurinn reykir



MEÐFERÐ VIÐ TÓBAKSFÍKN SJÚKLINGSINS

1. STIG

Lágmarksmeðferð (2-3 mínútur)

- Spyrðu alla sjúklinga um reykningar og notkun nef- og munntóbaks
- Skráðu það í sjúkraskrá og skráðu sjúkdómsgreiningu - F17,2 Tóbaksfíkn
- Leggðu mat á viljann til breytinga: Hve sterk er óskín um að hætta að reykja á kvarðanum 1 til 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Áhugalaus Leggðu áherslu á að vekja áhuga (dæmi um spurningar). • Þekkir þú á hvern hátt reykningarnar hafa áhrif á heilsu þína eða sjúkdóm? Má ég segja þér frá því?			Ekki viss Leggðu áherslu á að hafa áhrif á einstakling sem er á báðum áttum. • Hjálpaðu honum að veða og meta kosti og ókosti. • Skilgreindu hvað kemur í veg fyrir að hann hætti og ræddu hugsanlegar lausnir.				Tilbúin(n) að hætta Leggðu áherslu á að styðja við reykbindindið. • Aðstoðuðu við val á degi til að hætta. • Gefðu hagnýt ráð: <i>Þorðuðu hollan mat og drekktu nægan vökva.</i> <i>Hreyfðu þig.</i> <i>Notaðu níkótínlyf.</i> <i>Reyktu ekki eina einustu sigarettu.</i>		

2. STIG

Þegar þú tekur þér aðeins lengri tíma (5-10 mínútur)

• Hvað gæti fengið þig til þess að hugleiða að hætta? • Sérðu einhverja kosti við það að hætta? Þjóddu sjúklingi að hafa samband við þig á ný ef þörf krefur.	• Útskýrðu fráhrarfseinkenni og að líkamspýngd geti aukist. • Leggðu áherslu á alla kosti þess að hætta að reykja. Vísaðu sjúklingi á • námskeið til að hætta að reykja heima í héraði • Ráðgjöf í reykbindindi, sími 800 6030.	• Veittu upplýsingar um lyf. • Skrifðu lyfseðil ef með þarf. • Ræddu viðbrögð við því að falla á bindindinu. Vísaðu sjúklingi á • námskeið til að hætta að reykja heima í héraði. • Ráðgjöf í reykbindindi, sími 800 6030.
---	---	---

3. STIG

Reykleysismeðferð, krefst sérstakrar þjálfunar og skipulags.

- Aflaðu þér upplýsinga um einstaklinga og samtök sem aðstoða fólk við að hætta að reykja og sem hægt er að vísa á.
- Stuðlaðu að því að aðstoð við að hætta að reykja sé veitt á þinni heilsugæslustöð eða sjúkrahúsi.
- Ráðgjöf í reykbindindi veitir samfellda og faglega hjálp um land allt.