

Rökavvänjning – världens bästa behandling

■ Tobaksrökningen är unikt farlig och spridd, och den har redan den diskutabla äran att inta tätplatsen bland förtida, »onödiga« dödsorsaker i världen. Dokumentationen av denna »kroniska sjukdoms« härjningar är enorm. Ett antal studier har också, med ökande precision, beräknat inte bara riskerna för rökare som fortsätter, utan också vinsterna för dem som slutar att röka vid olika tidpunkter i livet. Senast i raden är en undersökning som använt sig av materialet i The Cancer Prevention Study II, en pågående prospektiv studie av ett urval av upp emot 900 000 nordamerikaner (542 325 kvinnor och 334 918 män) som följts från 1982 till 1996 [1].

Fram till slutet av 1996 hade 20 procent av populationen dött. Genom upprepade intervjuer, enkäter och datakörningar hade man inhämtat uppgifter om cigarettbruk, alkoholkonsumtion, kost- och motionsvanor, sjukdoms- och dödsdiagnoser. En av fyra rökte vid studiens början, drygt en tredjedel beskrev sig som före detta rökare och ännu fler hade aldrig rökst.

Längre liv för dem som slutar

Studiens huvudbudskap var att män som rökst fram till 35 års ålder och då slutat levde i genomsnitt 8,5 år längre än rökare som fortsatt att röka livet ut. Kvinnor som rökst fram till 35 och slutat hade vunnit 7,7 år jämfört med de kvinnor som fortsatt att röka. Tidiga rökstopp förlänger livet, men också rökare som rökst fram till 65 års ålder och sedan slutat ökade sin livslängd med 2 år för män och 3,7 år för kvinnor. I denna mycket stora och väl genomförda studie kunde man alltså visa att ett rökstopp hos en man medför en förlängning av livet med 3,3–3,9 år medan motsvarande för kvinnor är 2,2–2,6 år.

Studien bekräftar därmed och förstärker tidigare beräkningar av vinsterna med att sluta röka. I en genomgång av äldre material för NICE i Storbritannien angavs allt från 0,28 till 2,4 vunna levnadsår per rökstut [2]. Den här refererade och mer tillförlitliga studien anger ett betydligt bättre utfall, i genomsnitt 3,0 vunna år per rökstutare.

Men döden är ett grovt mått på ohälsa. I en studie från Danmark konstaterades att rökarnas liv inte bara var kortare utan också i hög grad förmörkas av ohälsa [3]. Kvinnliga rökare rapporterade i genomsnitt 20 år av upplevd ohälsa jämfört med 13 för dem som aldrig rökst. Motsvarande för män var 13 respektive 8 år. Det innebär att rökande kvinnor i regel börjar känna av sina rökrelaterade sjukdomar före 55 års ålder och sedan dör vid 74, medan deras icke-rökande systrar börjar känna av kräpporna vid 68 års ålder och dör vid 81.

Detta har självklart konsekvenser för sjukvården och för

samhället. Louise Roberts har beskrivit i en licentiatavhandling från 2001 hur samhällets kostnader för rökningen inte »kompenseras« av färre pensionsutbetalningar [4]. Slutsatsen blev att icke-rökarna subventionerar rökarna och inte tvärtom.

Rökstopp kostnadseffektivt

Den här refererade studien förstärker den redan tidigare särskilt höga kostnadseffektivitet som beskrivits för rökstopp som behandlingsmetod [3]. Rökstoppet befäster sin position som den tydligaste och enklaste vägen att förbättra folkhälsan. Våra studier visar tyvärr att det inte finns vare sig vilja, strukturer eller kompetens i sjukvården för att omsätta detta faktum i praktisk handling [5].

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

1. Taylor DH Jr, Hasselblad V, Henley SJ, Thun MJ, Sloan FA. Benefits of smoking cessation for longevity. *Am J Public Health* 2002; 92(6):990-6.
2. Brønnum-Hansen H, Juel K. Abstinence from smoking extends life and compresses morbidity: a population based study of health expectancy among smokers and never smokers in Denmark. *Tob Control* 2001;10(3):273-8.
3. Woolacott N, Jones L, Forbes C, Mather L, Sowden A. A rapid and systematic review of the clinical and cost effectiveness of bupropion SR and nicotine replacement therapy (NRT) for smoking cessation. The National Institute for Clinical Excellence; 2002. URL: <http://www.nice.org.uk/pdf/Bupropionreview.pdf>
4. Roberts L. Do smokers pay for their sin? Utilisation of the social welfare system and distribution of costs and benefits among smokers and nonsmokers in Sweden. [dissertation]. Lund: Lunds universitet; 2001.
5. Helgason AR, Lund KE. General practitioners' perceived barriers to smoking cessation – results from four Nordic countries. *Scand J Public Health* 2002;30(2):141-7.