

dr. Alber

Att nämna det onämnbbara

Det svenska samhället lägger ut ca 20 miljarder kronor årligen för att betala den merkostnad man har från de 20% av befolkningen som röker. (kostnad angiven efter det att intäkterna från tobaksskatten är avdragen). Det kostar ungefär 10 min friskt liv per cigarett. Detta betyder inte att du dör 10 minuter tidigare utan att du blir sjuk, orsakar dig själv lidande och samhället resurser.

Det finns ca 4000 giftiga ämnen i varje bloss på varje typ av rökverk. Filtren tar inte bort dessa ämnen! Benzpyrener, bifenyler, bifenoler, etyl och ekrylamider (5 av de mest cancerframkallande ämnen vi känner). Cyanväte (cyanid), svavelväte (sumpgas) och formalin ingår också. Men värst av allt: kolmonoxid och nikotin.

Kolmonoxiden fäster bättre på dina blodkroppar än syrgas. När du rökt en cigarett har du i uppåt 24 timmar lägre syreupptag i hela kroppen. Huden blir blek, kall och torr och på sikt skrynklig. Händer och fötter blir kalla.

Infektionsmottagligheten tioudubblas medan läkningsförmågan minskar drastiskt. Åldringstakten ökar. Nikotinet orsakar sammandragning av alla blodkärl vilket ytterligare försämrar syrgashalten i din kropp. På lite sikt leder nikotinet (drabbar alltså även snusare) till kärlskador med följder som hjärtinfarkter, proppar och blödningar bl.a. Sammanfattningsvis ett rätt så utstuderat självmordssätt alltså!

Vad är drivkraften? Jo, naturligtvis den starka beroendeframkallande effekt som nikotinet har. Beroendet av nikotin överträffar kokainberoende. Abstinensen är värre än den som heroin ger. Abstinensen ger irritation, oro, förstopning, sömnstörningar och eventuellt fetma (om du börjar tröstäta).

I Sverige har 8 av 10 småbarn som behöver specialistvård rökande föräldrar. Detta medför astma, allergier, lunginflammationer, öron-näsa- hals- sjukdomar, lägre födelsevikt och plötslig spädbarnsdöd. Hjärt och kärlskador samt hjärnskador är ytterligare några av de sjukdomarna som drabbar dessa barn. Är detta rättvist? 10 gånger så många svenskar dör av tobaksskador som det dör i trafiken.

Vi pratar om en nollvision i trafiken när får vi den visionen för tobak? För snart 10 år sedan var ungdomsrökningen nere i nära noll. "En Rökfri Generation" var en stor framgång.

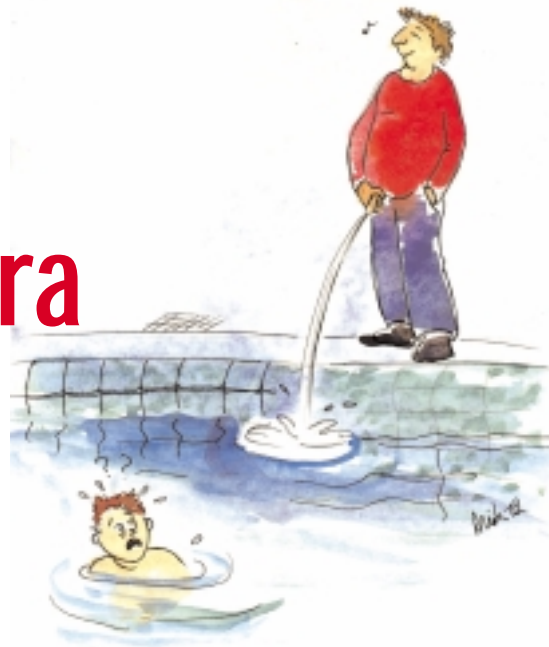
I detta läge drev tobaksindustrin påhejande av de amerikanska giganterna igenom rökförbud för ungdom under 18 års ålder. Genialiskt! Ungdomsrökningen tog omedelbart fart igen! Man vill ju vara vuxen och tuff! Den tuffaste av dem alla var killen som under ett par årtionden var "the Marlboro-man" och dog dryga 40 år gammal i lungcancer.

Nästan alla människor är intresserade av sin egen hälsa och välbefinnande. Trots detta utsätter 20% av befolkningen dagligen sig själva och sin omgivning för en av de största hälso-riskerna – Tobak! Att samhället belastas ekonomiskt, att skogar huggs ner, att barn hamnar på sjukhus och att miljoner människor dör tycker dessa personer är ett lågt pris för deras "frihet".

Att unga kvinnor röker mest är för mig väldigt förvånande. Att de inte bryr sig om ekonomi, miljö eller sin hälsa kan jag förstå (som ung är man odödlig) men rökning är ju det snabbaste sättet att bli ful och gammal. Hälften av alla vanerökare kommer att dö som en direkt följd av sitt rökande. Alla som röker blir sjuka av det. En vanlig myt kring rökning är att det håller en smal. Flera seriösa oberoende studier har visat att även detta är en myt. I en svensk studie prövade man rökstopp tillsammans med kostråd och inspiration till fysisk aktivitet. Denna grupp gick ner i fettvikt.

Det bästa med rökning är att sluta. På ett par dygn får man tillbaka normal syrgas-halt i kroppen, på några veckor bättre kondition samt smak och lukt tillbaka. På ett halvår börjar lungornas rensborstar, cilierna fungera igen och på 5 år är cancerrisken halverad. Det är aldrig för sent att sluta. Det har gjort ca 50 000 studier som vetenskapligt bevisar hur farligt tobaksbruket är, särskilt i rökt form. Jag har hittat en enda studie där man funnit någon nytta med eländet. På 1700-talet konstaterade man att så kallat skendöda kunde återuppväckas genom att man blåste in tobaksrök i ändtarmen på dem. Nikotinet ger nämligen en sådan sammandragning av tarmens blodkärl att blodet återförs till bl.a. hjärnan. Är det nu denna effekt man söker får man väl stoppa cigarettens i andra änden?

Att röka är inte ett rationellt beslut så rationella argument fungerar inte. Jag undrar dock vad en tobaksbrukare tycker om det uttalande som vd för en av de största tobaksbolagen gjorde för ett par år sedan. Som svar på frågan varför det inte fanns några rökare i bolagsledningen svarade han; "Vi röker inte skiten. Vi säljer den bara. Rätten att röka reserverar vi till de fattiga, de svarta, de dumma och de unga. Var passar du in?"



När man pratar rökstopp med någon rökare dyker vanligtvis 3 saker upp;

1. Någon släkting som uppnådde hög ålder trots sin rökning
2. Att man sett vårdpersonal som röker - det måste vara ofarligt då
3. Att röka är en demokratisk rättighet/frihet

Inom läkarkåren finns det ca 4% rökare. Jag tycker att denna siffra visar hur medvetna läkarna är om hur faran med rökning. För andra vårdkategorier måste man ha i minnet att sjukdomskunskandet ligger framför allt hos läkaren och i viss mån hos sköterskorna och övrig personal. På mina avdelningar brukade jag uppmåna icke rökande personal att ta fruktpaus när de rökande tog rökpaus.

Vad skulle ni säga om följande lagförslag? **Från och med nu får ni inte kissa i de kommunala simbassängerna!** Någon säger då "Vi lever i en demokrati, jag kräver min rätt att få ostört kissa i bassängerna!" Kommer du då att finna dig i att simma i poolen med någon annan står ovanför och slår en bäge? Knappast! Ändå är vi så rädda för att inskränka på "rätten att röka". Urin är ofarligt medan nikotin är livsfarligt. Vad säger lagarna? Arbetsmiljölagen; "Ingen får på sin arbetsplats utsättas för passiv rökning!" Hälso och sjukvårdslagen; "Allt bruk av nikotin är en sjukdom som aktivt skal botas av all vårdpersonal!"

Låt oss hjälpa varandra till bättre hälsa och livskvalitet. Stöd varandra och er själva i den svåra konsten att kunna och våga vara nikotinfri.



*Carpe diem
Björn Alber*