

Pas på dit hjerte og sig nej til tobakken

Søren Brostrøm, Direktør, Sundhedsstyrelsen

Anne Kaltoft, kommende direktør, Hjertereforeningen

Morten Grønbæk, Direktør, Statens Institut for Folkesundhed

Tobaksrygning er den væsentligste enkeltårsag til tidlig død, og til ulighed i sundhed og i dødelighed. Det gælder både generelt, og i forhold til hjertesygdomme. Men det behøver ikke være sådan. Vi ved, hvad der kan gøres, for at få sat en stopper for tobaksrygning. Og dermed sænke risikoen for død og sygdom.

Hjertet i fokus

WHO's World No Tobacco Day har i år fokus på hjertet, og det er med god grund. For hjerte-kar-sygdom er globalt skyld i flest dødsfald årligt, og 12 % af al hjerte-kar-sygdom i verden skyldes tobak. Det er nedslående tal, og endnu mere nedslående, at hjerte-kar sygdom ofte bliver overset i debatten om, hvor skadeligt det er at ryge. Hvis ingen danskere røg, ville 23 % af alle hjerte-kar tilfælde kunne undgås – det svarer til næsten hver fjerde med en hjerte-kar-sygdom.

Dagen i dag er endnu en anledning til at konstatere, at tobak fortsat er et enormt problem for folkesundheden, men desværre også en anledning til at konstatere, at der er for lidt handling.

Få forstå rigtigt, hvor skadelig tobaksrøg er

Der er massiv evidens for, at tobak skaber afhængighed og skader helbredet. Hver anden person, der ryger regelmæssigt, kan forvente at dø af en rygerelateret sygdom. Hver fjerde dansker dør i dag af en hjerte-kar-sygdom, og hvert fjerde af disse skyldes rygning. Hvilket gør hjerte-kar-sygdom til den næst hyppigste dødsårsag i Danmark efter kræft. Åreforsnævring i hjertet er samtidig den enkeltsygdom, der slår flest danskere ihjel. Hvert år koster det 3000 danskere livet.

For kræftsygdomme stiger risikoen for at få kræft med antallet af cigaretter man ryger og antallet af år man ryger. Det har måske bidraget til en misforståelse af, at det samme gør sig gældende for alle typer sygdomme. Sådan er det ikke: Risikoen for at udvikle hjertekarsygdom eller få en blodprop i hjernen er markant forhøjet hos personer, der ryger bare få cigaretter dagligt, sammenlignet med personer, der aldrig har røget.

Bare det at ryge én cigaret dagligt øger risikoen for at udvikle åreforkalkningssygdom eller blodprop i hjertet med 50 % sammenlignet med personer, der aldrig har røget. Der er ikke et "sikkert" niveau for rygning, og derfor kræver det også et fuldstændigt rygestop fremfor at ryge færre cigaretter, hvis man vil nedsætte sin risiko for hjertekarsygdom.

Den gode nyhed er, at der er hurtig og positiv effekt ved et rygestop, uanset hvor længe man har røget. Det er derfor aldrig for sent med et rygestop, og faktisk ser man de positive effekter af et rygestop på hjertet kort tid efter rygestop. Oveni fortæller et flertal af rygerne, at de gerne vil stoppe med at ryge. Det er to rigtig gode grunde til, at kommunerne bør prioritere fleksible og tilgængelige rygestoptilbud endnu højere, end det er tilfældet i dag.

Også passiv rygning har betydning for dit hjertes sundhed. Er du udsat for passiv rygning, stiger din risiko for hjertesygdom med 20-30 %. Det handler derfor ikke kun om rygernes sundhed, men om alles sundhed.

Vi ved, hvad der virker

Antallet af rygere i Danmark har været det samme i en række år nu. Men det behøver ikke at være sådan, da vi har god viden om, hvordan vi kan ændre det. Og der kommer vi ikke uden om at se på hele reguleringsområdet. For vi ved, at strukturelle tiltag har den største effekt. Vi ved, at det mest effektive våben er regulering af prisen. Mindre reguleringer ser ikke ud til at have nogen særlig effekt, men større prisstigninger har en effekt.

Derudover ved vi, at standardiserede tobakspakker, altså uden logoer og lokkende pangfarver, fratager industrien en reklamemulighed og reducerer pakkernes tiltrækningskraft. Det samme gælder, hvis tobaksvarer kommer under disken. Tilgængelighed har betydning for forbrug.

Strukturelle indsatser skal suppleres med andre indsatser som rygestoptilbud af høj kvalitet, ligesom der er behov for at se på røgfrie rammer som fx røgfri arbejdstid, som allerede er realiteten i mere end 20 kommuner.

Et tobaksfrit samfund

Om 1 år er der igen World No Tobacco Day, og WHO vil igen verden over sætte fokus på tobakkens skadelige virkning for vores sundhed.

I Hjerteforeningen, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed arbejder vi sammen for, at vi på samme tidspunkt næste år kan sige, at dette blev året, hvor der blev sat evidensbaseret handling bag ordene, og hvor vi kom tættere på at indfri målet om Røgfri Generation 2030.

Hvis vi som samfund vil mindske uligheden i sundhed, lette presset på vores sundhedsvæsen og sikre flere gode raske leveår for alle, så kommer vi ikke udenom at forebyggelse og ikke mindst tobaksforebyggelse skal øverst på prioriteringslisten. Det hjælper også på hjerterne.

31. maj 2018