

Modet att fimpa

Det bästa är naturligtvis att aldrig börja.

Men hur ser det ut i verkligheten? Vilka vänder sig tobakbolagen till, med sina kamouflerade budskap om tobak som njutningsmedel? Varför är snusdosorna små och glänsande som puderdosor? Vem frågar efter smaker som lakrits och jordgubb?

Och det senaste tillskottet på tobakshimlen; Firebreak! Ett "oskyldigt" tuggummi som ofta står framme på disken och lanseras som nyhet. Det framgår inte att det är en ren tobaksprodukt. Kanske en ny ingång till ett livslångt tobaksbruk.

Tobakbolagen har alltid förstått att locka de unga in i tobakens värld. Då, när de är nyfikna på allt och vill ta steget in i vuxenlivet. När osäkerhet kan döljas bakom attribut som signalerar tuff, säker, modig. När man så gärna vill prova "det förbjudna". Och varför skulle inte tobakbolagen satsa på tonåringar? De får ju livslånga konsumenter!

Idag har rökning blivit något av en klassfråga. Kvinnor röker i högre utsträckning än män och framför allt i grupperna låginkomsttagare och ensamstående. Kvinnor mellan 40 och 60 år har störst andel dagligrökare. De allra flesta av dem började i tonåren. Precis som nu.

Det är här vi kan möta verkligt mod. När man efter hela sitt vuxna liv som rökare, bestämt sig för att fimpa. Och det är inte bara de som har mod. Eldsjälar, som Agneta Hjalmarsson och Maria Rankka, som medverkar i det här numret av Fri, har både mod och inte minst, tålamod! De, och alla andra som ofta i motvind arbetar med tobaksavvänjning, vet att det krävs uthållighet och engagemang, hjärta och hjärna för att stötta dessa modiga kvinnor och män som bestämt sig för att fimpa. Och trots att de vet, att bara 3 av 10 klarar sig i bästa fall, kämpar de på i förvisningen om att varje lyckat rökstopp är, på sitt sätt, ett räddat liv.

En rökare är fast i ett invant beteende. Hon är också fast i ett kemiskt beroende. Vi på Nicorette kan inte påverka det psykologiska med våra läkemedel, men vi kan ta bort mycket av den besvärliga abstinensen så att rökslutaren kan lägga all sin energi på allt det andra. Att avstå från sin vän, sin belöning, sin tröst.

Som sagt, det krävs mod att fimpa.

Jessica Gustavsson,
Produktchef Nicorette



INGVOR FARINOTTE



Fri vänder sig i första hand till alla som kommer i kontakt med tobaks- och rökavvänjningsfrågor i sitt arbete.

Utges av: McNeil Sweden AB,
SE-191 90 Sollentuna.

Ansvarig utgivare: Jessica Gustavsson, Produktchef Nicorette, McNeil Sweden AB. jgustav1@conse.jnj.com

Redaktör: Ingvor Farinotte, Farinotte PR & Marketing AB. Tel 08-755 0830. ingvor@farinotte.se

Formgivning: Jannica Lund, Tussilago grafisk form. Tel 0157-200 55. jannica.lund@telia.com

Medicinsk granskning: Senior medical adviser, tandläkare Seppo Wickholm, McNeil Sweden AB, swickhol@conse.jnj.com

Prenumerationsfrågor: Maila till isabelle@farinotte.se eller ring på 08-755 0830

Tryck: Modintryck. Upplaga: 25 000.

Tack till: www.tobaksfakta.org som alltid bidrar med inspiration, tips och senaste nytt inom tobaksområdet.



Det är inte kul att vara fast i ett snusberoende...

TAXI

SNUS GÖR INTE RÖKAREN FRI

- JAG KOMMER ALDRIG att rekommendera snus som ersättning till rökare som vill sluta, aldrig. Och det tycker jag inte andra läkare ska göra heller.

Den bestämda åsikten har Gunilla Bolinder, överläkare på Karolinska Universitetssjukhuset och känd tobaksdebattör.

Nyligen underströk hon också sin uppfattning i Läkartidningen, där hon refererade en just publicerad stor multicenterstudie, Interheart. Studien stärker henne i uppfattningen att all form av tobaksanvändning ökar risken för hjärtinfarkt – även rökfri tobak.

– Interheartstudien bara bekräftar min egen avhandling, där jag visat att det finns en ökad hjärt-kärlrisk med alla typer av tobak, säger hon.

Den stora epidemiologiska multicenterstudien Interheart bygger på en dattainsamling från 52 länder i alla världsdelar. I studien fanns över 12 000 personer som överlevt en hjärtinfarkt och 14 000 kontrollpersoner. Hjärtinfarktrisken jämfördes i de två grupperna vid olika tobaksvanor, alltså de som rökte, tuggade tobak/snusade, de som slutat röka och de som utsatts för passiv rökning. Det visar sig alltså att risken för hjärtinfarkt ökar vid alla former av tobaksbruk. Nikotinet i rökfri tobak (tuggtobak) ger t ex höga serumkoncentrationer, som kan påverka hjärtrytmen. Den största risken fanns, som i alla studier, hos de aktiva rökarna.

- Att rökfri tobak är mindre farlig är inte samma sak som att den är ofarlig, förtydligar Gunilla Bolinder. Det här är ett pedagogiskt problem. Det är klart att det är mindre risker med snus jämfört med cigaretter, men betyder det att vi bör rekommendera en sådan snusövergång? Nej, jag ser det precis tvärt om. Man kapitulerar inför nikotinberoendet, när de flesta faktiskt önskar bli fria från både rökningens risker och själva beroendet. Det kan liknas vid att ge en alkoholist vitt vin i stället för whisky. Lägre risker, men ingen långsiktig lösning?

Så många människor lyckas ju faktiskt bli

kvitt tobaken och det fåtal som ändå misslyckas med rökstoppet får ju sällan tillräcklig hjälp med professionella metoder. Snuset får inte bli en ursäkt för uteblivet rökslutarstöd. Bara sex av 24 landsting kan idag erbjuda alla som önskar rökavvänjning.

Gunilla Bolinder ger en tänkvärd tillbakablick.

– Ta min generation, 50-60-åringarna, av oss rökte över hälften, 50-60 procent, när vi var unga. Idag har de allra flesta slutat. Utan att börja snusa!

Inbitna rökare, menar hon, ska ha allt stöd i världen för att lyckas sluta.

- Producenterna av svenskt snus stoltserar med att det nära nog är en hälsoprodukt, säger hon. De har förvisso reducerat de cancerframkallande ämnena och det har de lyckats med genom minskade mängder nitrosaminer. Så precis som med mycket i vårt land har vi rena, präktiga produkter. Men fortfarande är det tobak – tobak med nikotinnehåll.

Vad tycker då Gunilla Bolinder om de läkare som i ett sista försök om att få patienter rökfria menar att snusning är ett bättre alternativ.

– Som doktor ska jag inte hjälpa människor in i ett annat livslångt beroende, när det finns annan väl beprövad hjälp. Man får aldrig hundra procents framgång och kan självklart konstatera att vissa människor själva väljer att snusa som en lösning.

Gunilla Bolinder har aldrig sagt att det är jättefarligt att snusa. Men hon blir upprörd över de som säger att det är ofarligt.

– Alla människor är medvetna om att den rökfria tobaken har lägre risker än den rökta, men det är inte samma sak som att säga att snus räddar livet på människor. Det är skillnad på budskap här, påpekar hon. Jag försöker få folk medvetna om att de går ur askan i elden, när det gäller själva nikotinberoendet. Att snusa innebär definitivt en högre risk än att inte vara en tobakskonsument.

Charlotte von Heidenstam