

---

# Hvem stumper røyken?

---

ARTIKKEL

ABILDSNES AK

SØGAARD AJ

HAFSTAD A

---

## Sammendrag

For å kunne sette inn effektive forebyggende tiltak overfor røykere, er det viktig å vite hvilke faktorer som har størst betydning for røykeslutt. 12658 røykere, 6254 menn og 6404 kvinner, fra helseundersøkelsen Finnmark II (1977/78) ble fulgt i ti år og spurt igjen om røyking, i tillegg til sosiodemografiske opplysninger, ulike sykdommer, symptomer, typer av helseatferd og sosiale relasjoner.

19,3% av mennene og 16,0% av kvinnene hadde sluttet å røyke i tiårsperioden. De som klarte å stumpe røyken skilteseg fra dem som fortsatte å røyke både med hensyn til demografiske, helsemessige, livsstilsmessige og personligesfaktorer.

Justert for andre forklaringsvariabler, økte sjansen for å slutte å røyke med synkende antall år som røyker og medøkende alder. Det var høyere odds for å greie å slutte hvis man i hovedsak hadde ikke-røykende familie/venner og hadde fått diagnostisert en røykerelatert sykdom. Det var dessuten positiv sammenheng mellom røykeslutt og lavt konsum av kaffe, alkohol og smør/margarin. Det var imidlertid lavere andel "sluttere" blant dem som hadde ervervet røykhoste eller oppspytt om morgnen i tiårsperioden, i forhold til røykere som ikke hadde fått slike symptomer.

Det største potensialet når det gjelder å få røykere til å slutte, ser ut til å ligge i tiltak rettet mot yngre røykere, innsats overfor personer med røykerelaterte sykdommer, samt brede forebyggende programmer der søkelyset rettes mot positiv helseatferd mer generelt, ikke bare mot røyking.

---

Publisert: 30. mai 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

