Røyking og arteriesykdom hos kvinner

Røyking gir økt risiko for perifer arteriesykdom, også hos kvinner. Risikoen går mye ned etter røykeslutt, men vedvarer å være høyere enn hos aldri-røykere.

Illustrasjonsfoto Istockphoto

Sammenhengen mellom røyking og sykdom er godt dokumentert for hjerteinfarkt og hjerneslag. Sammenhengen mellom røyking og perifer arteriesykdom er ikke like mye kartlagt. Dette gjelder særlig hos kvinner.

The Women's Health Study er en stor prospektiv kohortstudie blant kvinnelig helsepersonell i USA. Nesten 40 000 kvinner uten kardiovaskulær sykdom ble fulgt med spørreskjemaer hver 6. måned i to år, deretter årlig i om lag 13 år (1). De som rapporterte å ha hatt symptomer som kunne tyde på perifer arteriesykdom, eller som hadde gjennomgått revaskuleringsbehandling, ble intervjuet, og sykejournaler gjennomgått.

Jo flere sigaretter en kvinne røykte, jo større var risikoen for å utvikle symptomgivende perifer arteriesykdom. Aldersjusterte insidensrater blant aldri-røykere, tidligere røykere, dem som røykte < 15 sigaretter per dag og dem som røykte ≥ 15 sigaretter per dag, var henholdsvis 0,12, 0,34, 0,95 og 1,63 per 1 000 personår. Kvinner som hadde sluttet å røyke, hadde lavere risiko enn kvinner som fortsatte å røyke. Jo lengre tid det hadde

gått etter røykeslutt, jo lavere var risikoen, men risikoen forble alltid høyere enn for aldri-røykere.

– Denne studien bekrefter hvor viktig det er at ungdom, inkludert unge kvinner, ikke begynner å røyke, sier overlege Steinar Solberg ved Thoraxkirurgisk avdeling, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet. Claudicatio intermittens – røykebein – er ikke lenger forbeholdt menn. Røykere må motiveres og hjelpes til å slutte. Alle forebyggende tiltak som bidrar til færre røykere, er av det gode, for det vil gi mindre karsykdom og bedre folkehelse, sier Solberg.

Petter Gjersvik
petjense@online.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Conen D, Everett BM, Kurth T et al. Smoking, smoking status, and risk for symptomatic peripheral artery disease in women. A cohort study. *Ann Intern Med* 2011; 154: 726.

Dataspill for å øke fysisk aktivitet hos overvektige barn?

Fysisk aktiviserende dataspill hadde gunstig effekt ved fedme hos barn som i utgangspunktet spilte konvensjonelle dataspill.

Passive aktiviteter som å se på TV eller spille dataspill kan bidra til fedme, både via eksponering for reklame som fremmer inntak av kaloririk mat og fysisk inaktivitet. Forskere fra New Zealand har nå undersøkt effekten av dataspill som involverer fysisk aktivitet hos barn med overvekt eller fedme (1).

I studien inngikk 322 barn i alderen 10–14 år som hadde en spillkonsoll hjemme, men uten dataspill som involverte. Barna ble randomisert til en intervensjonsgruppe som fikk aktiviserende spill og teknisk tilleggsutstyr, eller til en kontrollgruppe. 259 barn fullførte studien. Etter 24 uker hadde barn i intervensjonsgruppen en økning i tiden brukt på aktiviserende dataspill og en reduksjon i tiden brukt på konvensjonelle spill sammenliknet med endringen i kontrollgruppen, henholdsvis +10 mot –9 minutter. Barna i intervensjonsgruppen hadde også en liten, men gunstig effekt på endringen i kroppsmasseindeks (BMI) sammenliknet med kontrollgruppen (–0,24 kg/m²; 95% KI –0,44 til –0,05).

Oppfølgingstiden var lenger enn i tidligere studier, men likevel relativt kort, og ved studieslutt brukte barna i intervensjonsgruppen fortsatt mer tid på konvensjonelle spill enn på aktiviserende spill. Slike enkelttiltak har dessuten generelt liten effekt alene og bør inngå i en helhetlig tilnærming. For å nå denne målgruppen kan det imidlertid være nyttig å se på ny teknologi ikke bare som et problem, men også en del av løsningen.

Erlend T. Aasheim
erlend.aasheim@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Maddison R, Foley L, Mhurchu CN et al. Effects of active video games on body composition: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2011; 94: 156–63.

Illustrasjonsfoto SCANPIX