

REYKINGAR

Dauðans alvara...



HJARTAVERNÐ
www.hjarta.is



Hjartans mál



INNGANGUR

Rannsóknarstöð Hjartaverndar hóf starfsemi sína árið 1967. Rannsóknir stöðvarinnar hafa lagt grunn að þekkingu á helstu áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma hérlandis.

Frá upphafi hefur fræðsla til almennings á þessum áhættuþáttum verið samtvinnuð allri starfsemi Hjartaverndar. Mikilvægt atriði í forvörnum hjarta- og æðasjúkdóma er að þjóðin þekki þessa áhættuþætti og tileinki sér lífsstíl til að forðast þá.

Áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi

Helstu áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma hérlandis samkvæmt niðurstöðum rannsókna Hjartaverndar eru: **reykingar, blóðfituþrúflanir, hækkadur blóðþrýstingur, sykursýki og kyrrseta**. Fleiri þættir koma til eins og ofþyngd og streita. Margir þessara áhættuþátta eru þess eðlis að með akveðnum lífsstíl er hægt að draga verulega úr áhrifum þeirra.

Reykingar er sá áhættuþáttur sem heilsu þjóðarinnar stendur mest ógn af.

Útgáfa Hjartaverndar

Þessi bæklingur er fyrsti í ritröð bæklinga Hjartaverndar um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma. Tilgangur með útgáfu hans er að auka vitund almennings á skaðsemi reykinga þar sem vitnað er í niðurstöður úr íslenskum rannsóknum.

Bæklingar í þessari ritröð:

REYKINGAR-Dauðans alvara.

KÓLESTERÓL-Þekkir þú þitt kólesteról?

OFFITA-Taktu hana alvarlega.

HEILABLÓÐFALL-Háþrýstingur, hvað er til ráða?

KRANSÆÐASTÍFLA-Fyrstu viðbrögð skipta höfuðmáli.

Bendum einnig á:

Tært loft - Reykleysismeðferð og tóbaksvarnir. Handbók fyrir heilbrigðisstarfsfólk.

Útgefendur: Hjartavernd-Krabbameinsfélagið, Samtök hjúkrunarfræðinga og ljósmæðra gegn tóbaki, Fagdeildir lungnahjúkrunarfræðinga, hjartahjúkrunarfræðinga og hjúkrunarfræðinga á krabbameinssviði.

Bæklingar fást

í afgreiðslu Hjartaverndar,
Holtasmára 1, Kópavogi
og eru á heimasíðu
Hjartaverndar á hjarta.is

REYKINGAR

Íslensk reynsla

Reykingar margfalda áhættuna á að deyja úr kransæðastíflu

Niðurstöður Hjartaverndar eru byggðar á hóprannsóknum sem staðið hafa frá árinu 1967. Þær hafa gert kleift að kanna afdrif þess stóra hóps sem hefur tekið þátt í þessum rannsóknum.

Af 9.326 körlum sem voru þátttakendur í hóprannsókn Hjartaverndar voru 3.179 látnir í árslok 1997 og af 10.062 konum voru 2.255 látnar á sama tíma.

Þáttur **reykinga** hefur sérstaklega verið kannaður (þ.e. hvort viðkomandi reykti og hve mikið). Hjartavernd hefur borið saman hópinn sem aldrei hafði reykt eða var hættur að

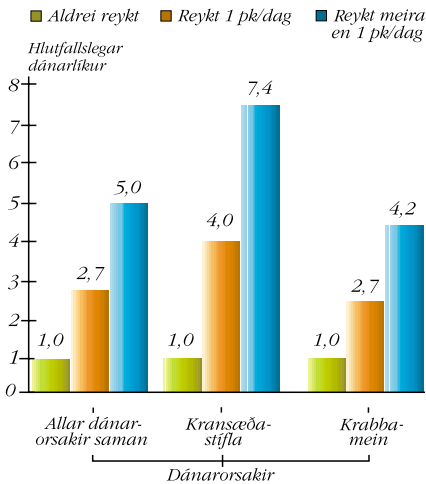
reykja við hópinn sem reykti. Við slíkan samanburð kemur í ljós að úr hópnum sem reykti einn pakka af sigarettum á dag dóu nálægt þrefalt fleiri karlar og fjórfalt fleiri konur úr kransæðastíflu fyrir sjötugt en í reyklausa hópnum.

Dánartíðni af völdum heilablóðtappa og annarra blóðrásarsjúkdóma var einnig meiri en tvöföld miðað við reyklausa hópinn.

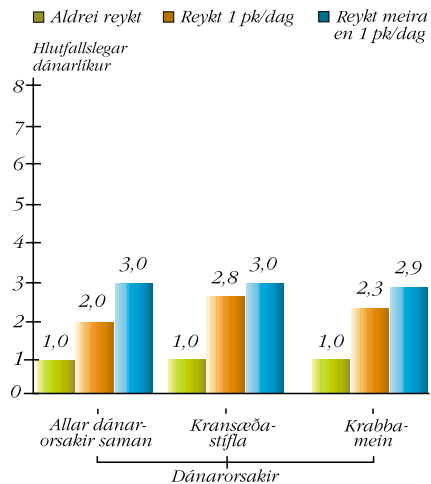
Í meðfylgjandi súluritum eru hlutfallslegar dánarlíkur hópanna sýndar. Hlutfallslegar dánarlíkur, sem voru settar 1,0 hjá þeim sem aldrei höfðu reykt, fóru upp í 7,4 hjá konum sem reyktu meira en 1 pk/dag.

Hættan á að deyja úr kransæðastíflu meira en sjöfaldast hjá konu sem reykir meira en 1 pk/dag.

Hlutfallslegar dánarlíkur íslenskra kvenna 35-69 ára



Hlutfallslegar dánarlíkur íslenskra karla 35-69 ára



Hjarta- þarinn



REYKINGAR Dánarorsakir

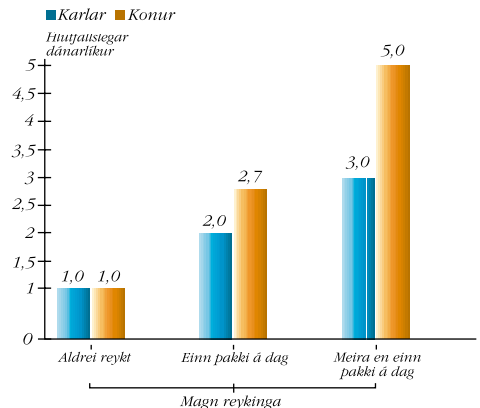
Reykingar magna upp skaðleg áhrif annarra áhættuþátta fyrir æðasjúkdómum s.s. hækkaðrar blóðfitu, hækkaðs blóðþrýstings og sykursýki.

Hafir þú einn þekktan áhættuþátt hjarta- og æðasjúkdóma magnar þú hann með því að reykja. Suma þætti, eins og kyn, aldur og ætt, getum við ekki haft áhrif á en reykingar er sá áhættuþáttur sem algjörlega er í okkar valdi að forðast.

Fólk með hækkaðan blóðþrýsting eða hækkaða blóðfitu á ekki undir nokkrum kringumstæðum að reykja.

Reykingar auka dánarlíkur verulega. Allir deyja einhvern tímann, en reykingar geta flytt fyrir. Súluaritíð hér fyrir neðan sýnir hvernig dánarlíkur fyrir sjötugt margfaldast hjá reykingsfólki. Líkur einstaklings sem ekki reykir á að deyja fyrir sjötugt eru settar 1.0. Meðal annars má lesa úr súluritinu að það er fimm sinnum líklegra að kona sem reykir meira en 1 pk/dag deyi fyrir sjötugt en reyklaus kona.

Hlutfallslegar dánarlíkur fyrir sjötugt Allar dánarorsakir



FIMMTA HVERT DAUÐSFALL ER AF VÖLDUM REYKINGA

Daglega deyr einn Íslendingur vegna þeirra

Á árunum 1991-1995 dóu að meðaltali 1.780 Íslendingar árlega. Samkvæmt útreikningum Hjartaverndar má áætla að 370 þeirra hafi dáið af völdum sjúkdóma sem rekja megi til reykninga. Með öðrum orðum, a.m.k. fimmta hvert dauðsfall á Íslandi má rekja til reykninga. Þannig deyr að meðaltali einn Íslendingur á hverjum degi vegna reykninga. Hlutfallið er enn hærra í aldurshópnum 35-69 ára og má rekja nær þriðja hvert dauðsfall hjá fólki í blóma lífsins til reykninga.

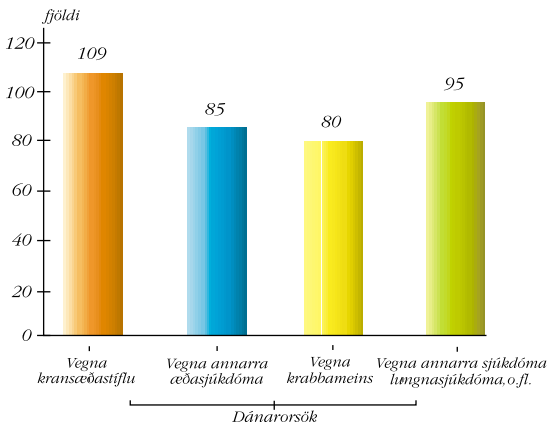
Súluritið sýnir fjölda þeirra Íslendinga sem ætla má að deyi á einu ári af völdum mismunandi sjúkdóma sem tengjast reykningum. Flestir gera sér grein fyrir því að reykningar geta valdið krabbameini, en færri tengja þær við hjarta- og æðasjúkdóma.

Helmingur dauðsfalla sem tengjast reykningum er vegna hjarta- og æðasjúkdóma.

Súluritið sýnir ekki þann stóra fjölda fólks sem þjáist af ýmsum sjúkdómum sem rekja má til reykninga án þess að þeir valdi dauða.

Afleiðingar reykninga eru eitt helsta heilbrigðisvandamál á Íslandi í dag.

Árlegur fjöldi Íslendinga sem deyr af völdum reykninga



Kramið hjarta



ÆVILÍKUR-

Styttri hjá reykingafólki

Hver hefur áhuga á að stytta líf sitt um nokkur ár? Fólk beitir ýmsum ráðum til að lifa lengur og er oft tilbúið að eyða töluverðu fjármagni í það.

Ævilíkur eru líkurnar á hvað viðkomandi á eftir mörg ár ólífud. Með hækkanði aldri minnka ævilíkur hjá öllum einstaklingum. Reykingarmenn minnka ævilíkur sínar meira en þeir sem ekki reykja.

Niðurstöður hóprannsóknna Hjarta-verndar gera mögulegt að reikna út að ævilíkur þeirra sem reykja eru verulega styttri í árum talið en þeirra sem ekki reykja.

Meðfylgjandi tafla sýnir hvað reykingamaður getur búið við að stytta ævi sína um mörg ár. Hún sýnir svo ekki verður um villst að ævilíkur styttest verulega með reykingum.

Styttri ævilíkur þeirra sem reykja einn þakka á dag

	karlar	konur
40 ára og reykja 1þk/dag	7,8 ár	8,5 ár
50 ára og reykja 1þk/dag	7,1 ár	7,8 ár
60 ára og reykja 1þk/dag	6,0 ár	6,7 ár
70 ára og reykja 1þk/dag	4,1 ár	5,2 ár

LENGRA LÍF- Einföld leið

Góðu fréttirnar eru þær að með því að hætta að reykja færðu hugsanlega tækifæri til að bæta mörgum góðum árum við ævina. Fertugur einstaklingur sem reykt hefur einn þakka af sigarettum á dag og ákveður að hætta að reykja fær þannig tækifæri til að bæta við ævina 6-7 árum, fimmtugur bætir við sig 5-6 árum, sextugur 4-5 árum og sjötugur einstaklingur getur bætt við 3-4 árum.

Maðurinn hefur frá örófi alda leitað að lausninni að lengra og betra lífi.

Hér er áhrifarík lausn fyrir reykingafólk: **Hættu að reykja, lífslíkur þínar aukast og heilsan batnar.**

AUÐVELDARA

að venja sig á en af

Það er tiltölulega auðvelt að ánetjast tóbaki, öllu meira mál er að losna undan því. Besta ráðið er því að byrja aldrei að reykja. Beita verður öllum ráðum til að halda ungu kynslóðinni frá tóbaki.

Unga kynslóðin

Unglingur sem byrjar að fíkta við reykningar ætlar sér ekki að reykja alla ævi. Rannsóknir hafa sýnt að flestir þeir sem reykja byrjuðu að reykja á unglingsárum. Unglingur sem byrjar að reykja gerir sér iðulega litla grein fyrir afleiðingum reykninga og hversu sterk tóbaksfíknin getur orðið. Afleiðingar reykninga á hjarta- og æðakerfið kom oft ekki í ljós fyrr en eftir mörg ár. Unglingur er ekki mikið að velta því fyrir sér hvort hann fái kransæðastíflu um miðjan aldur eða ekki.

Konur

Niðurstöður Hjartaverndar hafa leitt í ljós að áhættan á að fá kransæðastíflu eykst hlutfallslega enn meira hjá konum en körlum sem reykja. Áður fyrr voru konur í miklum minnihluta reykningafólks. Tíðni reykninga meðal kvenna er orðin svipuð og hjá körlum.

Og allir...

Einn af hverjum þremur fullorðnum í heiminum í dag reykir. Hlutfall þeirra sem reykja á Íslandi fer lækkandi en

ennþá reykir um fjórðungur fólks á aldrinum 18-69 ára. Það er fjórðungi of mikið.

Niðurstöður rannsókna Hjartaverndar hafa sýnt fram á að meðal þeirra sem hættu að reykja, á hvaða aldri sem er, minnkar áhættan á að fá hjarta- og æðasjúkdóm verulega. Fólki sem reykir og fær kransæðastíflu fær hana síður aftur ef það hættir að reykja. Það er því aldrei of seint að hætta, ágóðinn við reykleysi er alltaf til staðar.

Ýmsar leiðir til að hætta reykningum

Reykleysið hefst hjá reykningamanninum: **Taktu ákvörðun um að hætta og fylgdu henni eftir.**

Þekking á reykleysismeðferð er í stöðugri þróun. Mörg námskeið eru í boði og ætti að vera auðvelt að finna námskeið sem hentar. Lyfjameðferðir við nikótínfíkn hjálpa mörgum. Hvort sem þær eru notaðar einar sér eða sem stuðningur við annari meðferð. Bæði eru til nikótínlyfjameðferð og nikótínlaus lyf. Nikótínlyfjameðferð er til í ýmsu formi eins og t.d. plástrar, tyggigúmmi og nefúðalyf. Nikótínlaus lyf draga úr fráhrarfseinkennum nikótíns og löngun í tóbak.

Mikilvægt er að fara eftir leiðbeiningum um notkun þessara lyfja. Leiðið nánari upplýsinga hjá heilbrigðisstarfsfólki á heilsugæslustöðvum, apótekum og víðar.

**RÁÐGJÖF Í REYKIBINDINDI
800 6030**

Styrktaraðilar prentunar



Nicotinell®

Áhættureiknivél á *hjarta.is*



Hjartavernd, Holtasmára 1 · 201 Kópavogur
Tímabantanir s: 535 1800 · Bréfasími: 535 1801
Minningarkort Hjartaverndar s: 535 1825
Heimasíða: www.hjarta.is · Netfang: afgreidsla@hjarta.is
Ábyrgðarmaður bæklinga: Gunnar Sigurðsson, læknir, formaður Hjartaverndar
Ritstjórn: Ástrós Sverrisdóttir, fræðslufulltrúi Hjartaverndar, astros@hjarta.is

1. prentun, feb. 2000, upplag: 115.000 eintök
2. prentun, júní 2001, upplag: 5.000 eintök
3. prentun, jan. 2004, upplag: 15.000 eintök