

## Videnskabelig Leder

Ugeskr Læger 2021;183:V205074

# Unge tobaksrygere gambler med liv og helbred

Martin Døssing

Ugeskr Læger 2021;183:V205074

I dette nummer af Ugeskrift for Læger undersøger forfatterne i en statusartikel, om der er videnskabeligt belæg for, at rygning før 30-årsalderen ikke skader helbredet hverken på kortere eller længere sigt [1]. Forfatterne tager udgangspunkt i den første store prospektive undersøgelse af rygningens helbredsskader omfattende 34.439 mandlige engelske læger med opfølgninger efter 20, 40 og 50 år, hvor 50-årsopfølgningen blev publiceret i 2004 [1]. Undersøgelsen viser, at læger, som stoppede med at ryge i 25-35-årsalderen, levede lige så længe som aldrigrygende læger. Herefter har mange undervisere i rygningens skadevirkninger med solid baggrund i denne verdensberømte undersøgelse kunnet berolige de unge rygere og deres familier med, at bare de holdt op med at ryge før 30-årsalderen, var der ingen skade sket.

Dagens artikel dokumenterer, at tobaksrygning forårsager betydelige skadevirkninger på de unges helbred. På trods af at de fleste alvorlige skadevirkninger af rygningen som kræftsygdomme og KOL har en latenstid på 20-30 år, viser artiklen, at der hos kvinder, som har røget i den tidlige ungdom, er en lille overdødelighed. Hyppigheden af lungekræft hos kvinder, og muligvis også hos mænd, er øget trods tidligt rygestop. Astma og nedsat lungefunktion i de endnu ikke fuldt udviklede lunger er en anden følge af rygning i ungdomsårene. Rygning skader også reproduktionsevnen, og her ser det ud til at både rygende unge kvinder og mænd bidrager til den reducerede frugtbarhed [1]. Det er vigtigt at få aflivet myten om, at rygning i ungdomsårene ikke forkorter livet og ikke skader helbredet nævneværdigt, så pædagoger, lærere, journalister, læger, politikere, forældre, bedsteforældre og andre, som har indflydelse på de unges liv, ikke bliver ved med at sprede den. Et nyligt publiceret stort europæisk studie viste, at børn, der ryger, har 55% større sandsynlighed for at være sygemeldt mere end tre dage om måneden, hvilket må formodes at smitte af på deres skolepræstationer [2].

Vi ved i dag, at langt over halvdelen af de unge, som eksperimenterer med cigaretterne, bliver dagligrygere og hurtigt udvikler nikotinafhængighed. Den endnu ikke fuldt udviklede hjerne er særlig modtagelig over for nikotinafhængigheden. Nu er det ikke længere »a piece of cake« at holde op med at ryge på sin 30-årsfødselsdag. Der er tale om et alvorligt afhængighedssyndrom, som i dag anses for at være en kronisk hjernesygdom med risiko for tilbagefald. Vi skal undgå, at

de unge udvikler nikotinafhængighed og kommer til at kæmpe med det resten af livet. Nikotin er et af de mest vanedannende stoffer i verden på linje med morfin og alkohol. Det er det samme stof, som skaber afhængighed af snus og e-cigaretter.

Det er nu slået fast, at rygning er sundhedsskadelig gennem hele livet. I Danmark er der stadig langt flere unge rygere end i nabolandene, og halvdelen af de unge rygere vil som følge af rygning i sidste ende dø i gennemsnit ti år tidligere end deres jævnaldrende ikkerygere [3]. Også livskvaliteten påvirkes af rygning, og i de sidste leveår er rygerne langt mere afhængige af hjælp udefra end ikkerygerne.

Hvis regeringen skal have en chance for at opfylde målsætningen om røgfri ungdom år 2030, er det på høje tid at gøre meget mere ved sagen. Oplysningskampagner er desværre ofte spild af tid og penge. Højere priser på cigaretter og omfattende håndhævet forbud mod rygning er det, vi ved virker [4].

**Korrespondance** *Martin Døssing*, privat konsulentvirksomhed, Frederikssund. E-mail: doessing.martin@gmail.com

**Interessekonflikter** ingen. Forfatterens ICMJE-formularer er tilgængelige sammen med lederen på ugeskriftet.dk

## REFERENCER

1. Pisinger CH, Nielsen F, Halldorsson A, Godtfredsen N. Rygning kan have skadelige effekter selv ved ophør før 30-årsalderen. *Ugeskr Læger* 2021;183:V08200570.
2. Perelman J, Leão T, Kunst AE. Smoking and school absenteeism among 15- to 16-year-old adolescents: aross-section analysis on 36 European countries. *Eur J Public Health* 2019;29:778-84.
3. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *BMJ* 2004;328:1519.
4. Vestbo J, Pisinger C, Bast L et al. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018.