

# Läkare uppmanar till kvinnokamp mot tobak!



**“Hur länge skall kvinnor behöva dö i förtid bara för att andra skall tjäna pengar?”**

**Överläkare Leif Dernevik på Sahlgrenska Universitetssjukhuset saknar kvinnokampen... sid 8-9.**



**Vem tar upp kvinnokampen mot tobak? Den borde i så fall starta långt innan denna symboliska bild, tagen utanför huvudingången på Sahlgrenska Universitetssjukhus i Göteborg.**

*(Kvinnan på bilden har inget samband med artikeln)*

En Rökfri generation skall synas mer i fortsättningen lovar Ann-Therése Enarsson, generalsekreterare och vd för ERG.

Sid 5

**Älskar du dina barn – rök inte. Hälsoministerna Morgan Johansson uppmanar alla rökare att sluta**

Sid 7

## Förbundsordföranden har ordet:

VI ÖVERSVÄMMAS av olika märkesdagar under året och snart sagt varje dag som inte är upptagen blir det. Kända exempel är Fars dag, Mors dag, Barnens dag o s v. Oftast rör det sig om kommersiella drivkrafter eller välgörande ändamål men det är glädjande att även omtanke om vår hälsa har dragit till sig uppmärksamheten i och med att Världshälsoorganisationen WHO sedan 1987 har utsett och arrangerar den 31 maj som Världsdagen Mot Tobak eller Tobaksfria dagen, som den vanligen kallas i Sverige. Vi får finna oss i att konkurrera med andra vällovligt syftande hälsodagar t ex Mobilfria dagen, redan dagen efter, den 1 juni.

ÄR DET FÖRNUFTIGT att ställa upp på denna form av intressefocusering?  
Svaret är att även om nästan alla människor idag vet om hälsofarorna med tobaksbruk måste budskapet upprepas för uppväxande åldersgrupper i riskzonen och andra som har glömt det. Tobaksindustrin har förstått den återkommande reklamens kommersiella betydelse och ligger ihärdigt på utan omtanke om målgruppens hälsa. Den får andra d v s vi som utgör samhället ta hand om. Därför bör vi även på

detta sätt göra en insats som syftar till att väcka intresse hos massmedier och myndigheter för att sprida kunskap om tobaksbrukets hot mot folkhälsan.

Varje år tar man upp ett nytt tema för den Tobaksfria dagen. I år är det att skapa attityder mot tendenser inom mode, film och underhållningsindustri i allmänhet, som kan locka till främst rökning men även annat tobaksbruk.

VISIR:S ROLL är opinionsbildare. Av manifestationer från lokalföreningarna kan särskilt nämnas Skånedistriktets massiva insats med att dela ut mer än 1000 gerberablommor tillsammans med VISIR:s program i Malmö, Lund och Trelleborg. Detta gav även genljus i lokalpressen som en ytterligare förstärkning. I Göteborgsdistriktet företar Kjell Hedlund en enkätundersökning. Publiceras i höst. Bland deltagarna i LUFT-konferensen i Jönköping nyligen kommer några reportage. Avsikten är att försöka belysa deltagarnas egna erfarenheter av tobaksproblematiken. Styrelsemedlemmar i riksföreningen fick på Arne Stråbys initiativ den 31 maj publicerat på en



**Bengt Rosengren,  
förbundsordförande  
i VISIR.**

helsida upplagd i Aftonbladet angående hur SVT bryter mot Tobakslagen.

Vi hoppas på detta sätt underhålla och där så behövs pånyttföda allmänhetens och de därur valda demokratiska styrelseorganens uppmärksamhet på tobakshotet mot folkhälsan.



Bengt Rosengren  
Ordf.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**

Cancerfonden, Folkhälsoinstitutet, Hjärt-Lungfonden, Apoteket AB och Centrum för Tobaksprevention

VISIR-Aktuellt/Friskare liv är medlemstidning för Riksförbundet VISIR.

Utkommer med fyra nummer per år. Ansvarig utgivare: **Arne Stråby**, arne.straby@telia.com

Adressen till Riksförbundet VISIR: Hälsans Hus, Fjällgatan 23A, 116 28 Stockholm

Tel 08-591 282 11, Fax 08-556 988 88. Hemsida: www.visir.a.se E-post:visir@telia.com

Förbundsordförande: **Bengt Rosengren**, bengt.rosengren@swipnet.com

Grafisk produktion: **Asken media**, 031/0708- 87 16 17 Fax 031- 706 88 99 Material per post till

**Asken media**, Aminogatan 15D, 431 53 Mölndal. E-post:kjell@askenmedia.se.

Tryck:Tryckkedjan, Mölndal 2003. ISSN 0282-0617

## Rökfritt på norska restaurang- er nästa år

**I Norge har man börjat vidta åtgärder mot rökningen. Statistiken visar att man i Norge och Danmark röker klart mer än i de övriga nordiska länderna. Det anses också att man där hittills inte har kommit så långt på vägen mot rökfria miljöer som i Sverige.**

Men nu ska det tydligen bli ändring på den saken. Det norska stortinget beslöt den 8 april att restauranger i Norge ska vara rökfria från våren 2004. Det innebär att Norge blir först i Norden och i Europa också med ett sådant beslut. Rökfria restauranger har föreslagits och diskuterats i vårt land under flera år, men vi har inte "kommit till skott" ännu. Norge blir först, vi gratulerar!

Det tycks inte ha beslutats om någon möjlighet att inrätta röktrum men utan servering av mat. Så torde bli fallet i Sverige,

när vi nu kan få något beslut om rökfri mat här. Det blir alltså ett stort steg man tar i Norge nästa vår. Vi hoppas att det också blir verklighet i praktiken.

Arne Stråby

## WHO:s tobaksfria dag

Den 31 maj har av Världshälsoorganisationen WHO proklamerats som den tobaksfria dagen (World No Tobacco Day). Man har olika tema för varje år. Förra året var det tobak inom sporten. I år är det tobak inom film och mode.

VISIR-aktuellt har i ett antal artiklar de senaste åren uppmärksammat rökning på teatrar, i TV och på film. VISIR gjorde en särskild studie av rökning i TV med två veckors bevakning av fem TV-kanaler på kvällstid. Det var ett antal av våra medlemmar som arbetade med detta, och resultaten publicerades i VISIR-aktuellt nr 4/2000.

VISIR har även anmält flera TV-serier till Granskningsnämnden för radio och TV på grund av det myckna rökandet i dem, se även artikel på annan plats i detta nummer. Vi har tillskrivit

Arbetsmiljöverket och Teaterförbundet om samma problem.

WHO:s initiativ är givetvis utmärkt. Filmskådespelare är idoler, och deras rökning på film är en försåtlig propaganda för rökning som riktas särskilt mot ungdomar. Den är mycket skadlig och bör minimeras och upphöra så snart som möjligt.

Den som har tillgång till Internet kan på WHO:s hemsida ([www.tobacco.who.int](http://www.tobacco.who.int)) finna ytterligare information om man klickar sig fram till den tobaksfria dagen 2003. Vi kan särskilt rekommendera en sajt om rökfri film, ([www.smokefreemovies.ucsf.edu/whoswho/index.html](http://www.smokefreemovies.ucsf.edu/whoswho/index.html)), där det bland annat finns en "svart lista" över kända skådespelare som rökt i sina filmer, John Travolta, Brad Pitt och många andra finns bland dem.



Arne Stråby

## Arne Sjöberg stödde VISIR

En av VISIR:s gamla och trogna medlemmar, Arne Sjöberg, avled förra året. I sitt testamente har han gett oss ett mycket värdefullt stöd och donerat en åttondel av sin kvarlåtenskap till VISIR som stöd för vårt arbete. Även flera andra föreningar får vara med och arva honom.

Arne Sjöberg var född 1921 och alltså 81 år vid sin död. Han var född i Fridene i Västergötland och blev tidigt föräldralös. Han var studiebegävad och läste på

Hermods och gick på folkhögskola. Han fick så möjlighet att läsa vid Stockholms Högskola. Under sitt vuxna liv verkade han som lärare i Stockholm.

Sjöbergs ämnen var svenska och historia. Han hade betyg i litteraturhistoria och nordiska språk, även norska och isländska. Historia var nog hans främsta intresse. Särskilt intresserad var han av svensk historia, och på 60-talet startade han en förening med inriktning på fornminnen och den gamla asatron.

På äldre dagar var han nog rätt ensam och lite enstörig. Han var

sjuklig de sista åren, men han ville inte ligga på sjukhus utan bodde hemma.

Några nära släktingar hade han inte kvar i livet. De kontakter han hade var per telefon, ofta långa telefonsamtal. Han hade mycket bestämda synpunkter på det han tyckte var fel i samhället.

VISIR får tacka Arne Sjöberg postumt för det han gjort för oss, och vi ska göra vad vi kan för att pengarna kommer till den bästa användningen enligt hans önskan.

Arne Stråby

**VISIR's nya broschyr** som delades ut i förra numret av medlemstidningen var avsedd för alla som inte redan är medlemmar. Så har du den kvar ge den någon som röker. Vi får hoppas att den skall ge en impuls till att sluta.



## Sluta röka med Pepp



Cancerfonden har en hemsida på nätet för dem som vill sluta röka eller har vänner som borde göra det. "Sluta röka med Pepp" är rubriken för den. Adressen är [www2.cancerfonden.se/default.asp](http://www2.cancerfonden.se/default.asp) - och den är faktiskt både kul och lärorik.

Där finns också ett antal elektroniska vykort, som man kan skicka som en fin vink om vad mottagaren borde göra. Vi återger ett exempel här.

Arne Stråby

**Varna andra!**  
**Marlboros cigaretter är farligare än alla andra. Innehåller höga halter cancergift**



**Världens mest sålda cigarett är farligast visar en världsomspännande studie.**

**Den fullständiga rapporten kan du läsa på:**  
<http://www.ntrjournal.org/5-3-323.pdf>

## Rapporter från rökfria dagen 31 maj

Aftonbladet och Kungsbacka Tidning var två tidningar, vi noterat, som uppmärksammade den rökfria dagen.

Artikeln om hälsoministern som uppmanar till rökstopp går också att läsa på sid 7, mailades ut till 100-talet tidningar runt om i landet på VISIR Gbg uppdrag.

I Malmö, Lund och Trelleborg var VISIR's skåne-distrikt för andra året i rad ute och delade ut gerbera.

- Blommorna med sin vackra färg är symbol för rökfrihet, sade ordf. Siv Malmberg.

Man delade också ut en liten trycksak med texten:

Den 31 maj är den Tobaksfria dagen.

- Grattis till dig som inte röker
- Mycket dumt att börja
- Försök sluta om du röker

Att snusa är inte heller bra. Man får i sig mer nikotin av snus än av rökning. Därför blir man mer beroende och får svårare att sluta.



# En rökfri generation vill halvera rökdebuterna

**En rökfri generation inledde på Tobaksfria dagen den 31 maj en insamlingskampanj som pågår till 15 september. Målet är att med hjälp av de ökade resurser som insamlingen förväntas ge inom fem år minska antalet rökdebutanter i åldersgruppen 11 till 16 år med hälften.**

En rökfri generation bildades 1979 i syfte att förebygga tobaksbruk bland barn och ungdomar. En speciell metod utvecklades där särskilt utbildade "inspiratörer" i åldern 18-25 år vid klassbesök i skolorna försöker få eleverna att tänka igenom sina attityder till tobak och bearbeta och ompröva dem. Det sker med hjälp av bl a rollspel och övningar i värderingar. Programmet har tillämpats sedan 1982. I genomsnitt har 70 000 elever deltagit varje år.

I mitten på 1990-talet hade En rökfri generation, ERG, ett 60-tal inspiratörer. Numera finns det endast 10, men före 2003 års slut kommer de att vara 20.

- Målet är att åter ha 60 inspiratörer som gör det möjligt för ERG att låta alla skolelever mellan 11 och 16 år träffa en inspiratör minst en

gång, säger Ann-Therése Enarsson, 27, som sedan början av 2003 är generalsekreterare och vd för ERG.

Det är inte något problem att hitta utåtriktade och entusiastiska ungdomar som vill jobba som inspiratörer, men det behövs förstås pengar för att kunna anställa dem.

ERG finansieras med stöd av landsting, kommuner, organisationer och företag. Men för den nya offensiven krävs större resurser och det hoppas man att insamlingen ska ge.

Den börjar med att ERG-representanter i köpcentra i Stockholm den 31 maj informerar människor de möter. Den 1 juli startar en ny webbplats med en insamlingsfunktion och den 3 augusti inleds både en utomhuskampanj och en annonskampanj i dagspressen. Allmänheten uppmanas att ringa in pengar på olika telefonnummer och i och med det också tävla om att träffa olika kända artister.

En stor grupp skolbarnsföräldrar kommer att få information om verksamheten liksom 5 000 skolor.

Under sommaren finns ERGs inspiratörer på välbesökta semesterorter för att informera och arbeta för insamlingen.

Kampanjverksamheten riktas också till företag.

ERG har fått flera sponsorer som stöder kampanjen.

Den aktion som tidigare gett ERG mest uppmärksamhet var en annonskampanj 1994 där Philip Morris välkända reklamslogan "Welcome to Marlboro country" i ett med varumärket snarlikt typsnitt fick breda ut sig mot en bakgrund av dystert skuggade gravstenar på 1 200 stortavlor runt om i landet. 30 dagstidningar, 15 radiostationer och sju tv-bolag rapporterade om kampanjen. Det styrkte ERGs position som opinionsbildare.

Nyligen bidrog ERG till att Austria Tabak, numera Gallaher Sweden AB, förbjöds av marknadsdomstolen att ordna cigarettfester för ungdommar, genom att anmäla festerna till konsumentombudsmannen.

- Nu ska En rökfri generation synas mer igen, lovar Ann-Therése Enarsson.

Om vi syns mer får inspiratörerna större trovärdighet när de besöker skolklasserna.

Artikeln finns på:

<http://www.tobaksfakta.org/tobaksfakta.asp?id=1527>

## Aktuellt statistik om rökvanor i olika länder enligt statistik från WHO, presenterad i WHO Tobacco Atlas, oktober 2002.

### Procent dagligrökare:

#### Land Totalt Män Kvinnor

Sverige	19 18 20
Norge	29 28 30
Danmark	30 32 29

Finland	23 27 20	Portugal	19 30 7
Island	24 25 23	Spanien	33 42 25
Tyskland	36 39 31	Indien	16 29 3
Frankrike	35 39 30	Pakistan	23 36 9
Storbritannien	27 27 26	Japan	33 53 13
Nederländerna	33 37 29	Kina	36 67 4
Polen	34 44 25	USA	24 26 22
Ryssland	37 63 10	Kanada	25 27 23
Schweiz	34 39 19	Australien	19 21 18
Italien	25 32 17		
Grekland	38 47 29		

**Man kan förlänga livet!  
Män som slutar röka vid  
35 års ålder lever i  
genomsnitt 8,5 år längre  
än de som fortsätter  
röka.**

**Kvinnor lever i snitt 7,7  
år längre om de slutar  
röka vid 35 års ålder.**

**Sluta röka -  
fortsätt leva.**

## Rök är både äckligt och farligt...

**Den som säger så med övertygelse är Agneta B. Jansson distrikts-sköterska i Halmstad. Hon är relativt nyutbildad, dec 2002, som rökavvänjare.**

- Jag tycker faktiskt att rök är äckligt. Mina föräldrar rökte i bilen när jag växte upp och var tvungen att åka med men nu har dom slutat, säger Agnetha.

Hon har tidigare jobbat på avd. 71 kärnkirurgiska avdelningen så hon har sett vilka skador tobak kan ställa till med.

- Jag har med egna ögon sett vilka fruktansvärda och onödiga skador, människor som röker utsätter sig för. Amputationer, diabetes, och kärnproblem är mycket vanliga skador. Därför har jag valt att utbilda mig och arbetar nu som rökavvänjare i Halland.



**Ämnet ligger henne varmt om hjärtat. Agneta B. Jansson skall hjälpa människor i Halland sluta röka.**

# Barnen får lära sig en ny livsstil i Trollehöjds skolan

**Livsstil i skolan det betyder bland annat att man får lära sig vem man själv är och vem är andra. Om man respekterar olikheter bland sina medmänniskor bildas ett trevligare skolklimat, som leder till ett bättre skolarbete.**

Thomas Carlsson och Åsa Johansson är lärare i Mullsjö. Två utbildare i en helt vanlig svensk skola som brinner för sin idé om ett behagligare skolliv för barnen. Det finns bara vinster med konceptet säger dom. Barnen får ett annat tänk, blir positivare! De får en större förståelse för andra och bryr sig om sina kamrater. "Fröken, nu har x börjar röka, vad skall vi göra?"

- Så kan det gå till berättar Åsa och Thomas under en kortare presentation på Tobakskonferensen i Jönköping i maj.

Barnen, årsklass 6-9, får själva agera som skolstödare. Mobbing och rasism får aldrig chans att

utvecklas efter barnen fått lära sig en inre struktur.

Rökning är alltid ett aktuellt ämne. Målet är att ingen vill vara med killar eller tjejer som röker eller snusar, så är det bara i Mullsjö. Men samtidigt får man också större förståelse. Man är inte sämre människa om man röker. Att föräldrar spelar en viktig roll i barnens uppfostran är självklart.

Barn gör inte vad föräldrar säger utan hur föräldrar gör!

Ett viktigt moment i lärandet är att själv få leka förälder. Vad skulle du göra om ditt barn började missbruka tobak och snus eller kanske rent av kraftigare droger? En bättre livsstil i Mullsjöskolan får vi hoppas sprida sig till andra skolor i Sverige.



**Två engagerade lärare i Mullsjö, Thomas Carlsson och Åsa Johansson har utarbetat en metod för att sprida ett trevligt skolklimat.**

# Kampen mot tobak får luft under vingarna

LUFT (Landstingens Utvecklingsarbete För Tobaksprevention) hade sin nationella tobakskonferens 12-13 maj i Jönköping med Jönköpings landsting som arrangör och med över 200 deltagare från hela landet. Årets tema var "Tobak som beroende".

Konferensen inleddes av folkhälsominister Morgan Johansson som talade om "Nationell folkhälsopolitik" och gav illustrativa exempel på att tobaksbruket dödar och skadar många fler människor än många andra folkhälsofaror.

**"Tobak är inte ett lyxproblem. Det kan inte vädras bort även om en del tror det."**

## "Älskar du dina barn -rök inte!"

**Citatet från Sveriges Hälsominister passade bra inför den rökfria dagen som inföll 31 maj.**

Morgan Johansson Hälsominister (S) var klar och tydlig på Tobakskonferansen Luft i Jönköping i mitten av maj. Cigaretter är farliga! Farligare än heroin och aids! Han visste kanske då att det bara var några veckor kvar till den Tobaksfria dagen.

- Bara i Sverige dör mer än 6000 personer i tobaksrelaterade sjukdomar varje år. Tobaken skördar fler offer än aids och

När det gällde rökfrihet på restauranger och andra serveringar påpekade ministern att riksdagen redan angett färdriktningen "rökfria restaurangmiljöer", vilket åhörarna tog som ett löfte på hur man ser på problemet från regeringens sida.

Margaretha Haglund från Statens Folkhälsoinstitut informerade om den internationella situationen och då bl.a. om WHO:s ramkonvention om tobak, som väntas vara fastställd då detta publiceras, och om utvecklingen inom EU där tyvärr Tyskland är en broms.

Flera föredragshållare berättade om undersökningar av beteenden som startar och vidmakthåller tobaksbruket eller som leder till motsatsen - tobaksfrihet. Maria Nilsson berättade engagerat om skillnader och likheter mellan flickor och pojkar och informerade om ett framgångsrikt projekt i Västerbotten "Tobaksfri duo", där en ungdom skriver kontrakt om tobaksfrihet med en äldre person.

Från Norge berättade Karl-Erik Lund om gången och nuvarande



brott. 500 svenskar avlider varje år av den passiva röken på restauranger och oförstående familjemedlemmar. Och hälften av rökarna är i en aktiv ålder när dom drar sin sista suck, sade Morgan Johansson. Hälsoministerns far var storröka-

tobakspolitik i vårt västra grannland. Bland annat inför Norge rökfrihet på alla serveringställen från april 2004.

Under varje dag fanns tid avsatt för diskussion och information om specifika frågeställningar i mindre grupper.

Konferensen omfattade även nöje. En utflykt till det vackra Visingsö där vi skjutsades runt med remmalag (vagnar för ca. 25 personer dragna av parhästar). Rundturen avslutades med en rejäl regnskur som dock inte blev avkylande för kvälens goda middag på Gyllene Uttern.

Deltagarna lämnade säkerligen mötet med nya idéer och entusiasmerade inför den fortsatta kampen mot tobaksmissbruket.

Göran Löfroth

## Limerick med anledning av Luftkonferensen 2003

Uti staden Jönköping  
hölls i år ett luftigt ting.  
Ny kunskap diskuterades  
och återigen verifierades  
att utan rökstopp lönar sig ingenting.  
Eivor & Sven

## Minuterna innan tryck!

Vi kan idag glädja oss åt den påtagliga uppskattningen av Görans livsgärning och kanske också tobaksfrågans viktiga ställning numera genom att Göran Boëthius den 10 juni av Kungen får motta en förtjänstmedalj av 8:e storleken för sina insatser i kampen för ett minskat tobaksbruk! Låt oss idag glädjas med honom!

re men efter en hjärtinfarkt lade han cigarettpaketet på hyllan. - I EU-länderna dör en halv miljon människor årligen och statistiken pekar på en dödsiffra av 8,4 miljoner år 2020 om inget görs nu.

- Hälsoministerns ord i Jönköping ringer fortfarande i mina öron. "älskar du din barn -rök inte!"

Kjell Hedlund

# K v i n n o k a m p e n e n l ä

**Säg till på skarpen när ni ser småflickor röka på stan. Visa i demonstrationståg att ni inte vill dö för att andra ska tjäna pengar.**

**Uppmaningen kommer från docent Leif Dernevik på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.**

Av många dumheter som florerar i samhället är det en sak som retar mig speciellt. Det är lungkancertumörer förorsakade av rökning hos ganska unga människor. Lungkirurgi är en viktig del av min dagliga gärning som thoraxkirurg. Den viktigaste delen av lungkirurgin är utan tvekan operation av lungkancer, och under de senaste åren har jag sett hur lungkancersjukdomen mer och mer håller på att förvandlas till en kvinnosjukdom. Det är inte så konstigt, eftersom lungkancer till 80 % drabbar rökare, och rökning har blivit ett typiskt kvinnligt beteende.

## Lungcancer vanligast hos kvinnor

Under mer än 25 år har jag varit verksam som kirurg. När jag började, drabbade lungkancer män fyra gånger så ofta som kvinnor, men under åren har insjuknandet i lungkancer hos män successivt minskat, medan insjuknandet hos kvinnor har följt en ständigt stigande kurva. Snart har kurvorna korsat varandra. Om man bara ser på patienter som är 50 år eller yngre, är det redan så att lungkancern är vanligare hos kvinnor. I takt med att äldre åldersgrupper dör bort kommer den kvinnliga dominansen att förstärkas undan för undan.

## Nonchalera inte varningar

Det är dumt att röka, det vet egentligen de flesta människor idag. Ändå börjar många röka i tonåren när man inte är

särskilt mottaglig för förnuftsargument. Att leva häftigt och dö ung låter kanske tufft för en tonåring, men är inte så kul när man hunnit bli medelålders och har egna barn i skolåldern. Ett annat skäl att nonchalera alla varningar är att ungdomen känner sig odödlig och tror att något riktigt farligt inte kan hända dem. När man så småningom blir förnuftigare, är man så fast i beroende att man inte kan sluta. Nikotin är mycket vanebildande.

Under en och samma vecka hade jag tre kvinnor i åldrar omkring fyrtio där alla hade avancerade tumörer som inte gick att operera bort. Det enda jag kunde göra, var att ta lite prover för att underlätta en framtida cellgiftsbehandling. Samtliga var rökare. Ibland har jag öppnat bröstkorgen för att operera bort en tumör, men funnit att den spridit sig för mycket, så jag kunde bara sy ihop igen, och lämna patienten till relativt sett mindre effektiva behandlingar. Jag har även opererat enstaka kvinnor i trettioårsåldern för lungkancer. De hade då börjat i tidiga tonåren. En kvinna som började röka vid 13 års ålder var vid c:a 35 år redan opererad både för lungkancer och för spridning av tumören till hjärnan. Som kirurg erfar jag i sådana fall både vanmakt och ilska. Jag vet bara inte riktigt vart jag ska rikta ilskan: mot personen som mot bättre vetande röker på sig en dödsdom, eller kanske mot tobaksindustrin och hela dess försäljningsorganisation. De varningslappar som sitter på cigarettpaketerna verkar inte avskräcka någon. Däremot fungerar de som utmärkt alibi för tobaksindustrin. Man har ju upplyst om att rökning är farligt, och då är det den enskildes eget fel om han eller hon röker i alla fall. Stora skadestånd i USA, som har gått till efterlevande efter personer som dött cigarett döden, har bara utdömts för personer som började röka innan varningsetiketterna började användas.

## Överlevnaden bara c:a 8 %

De som kommer till oss och blir framgångsrikt opererade är trots obehaget med operation lyckligt lottade. Tre fjärdedelar av alla med lungkancer har redan när sjukdomen upptäcks en så avancerad sjukdom att operation aldrig kommer på tal. I moderna väster-

ländska samhällen där man gör allt för att hjälpa patienter med lungkancer, (operation, strålbehandling och cellgifter) är överlevnaden efter 5 år ändå bara c:a 8 %. Det beror på att en så liten del av patienterna faktiskt kan opereras framgångsrikt. Idag är prognosen för AIDS-patienter bättre. Kon- dom på cigaretterna används ju inte, så säker rökning finns inte. Eftersom man inte kan räkna med effektiv behandling för sin lungkancer, så det är mycket osmart att skaffa sig en. Det är dessutom väldigt dyrt. När man väl fått sin cancer har man skulder ner stora penningssummor som skulle ha räckt både till villa, bil och utlandsresor.

ENLIGT NYA RÖN är kvinnor mer sårbara för rökningens inverkan än män. I en nyligen publicerad studie visades att kvinnor som röker får lungkancer dubbelt så ofta jämfört med män med motsvarande rökvanor. Detta förklaras med att man i lungtumörer hittat höga halter av ämnen som reagerar på östro- gen. Även i övrigt verkar kvinnor mer sårbara för skadlig inverkan av tobaks- rök än män. Gifterna i tobaksrök har flera organ att angripa hos kvinnor än hos män. Tänk bara på inverkan på fertilitet och skadlig inverkan av rök- ning på moderkakan. En annan faktor är att rökning är farligare ju yngre man är när man börjar och flickor börjar ofta mycket tidigt, kanske vid 13-14 år.

## 8000 dör varje år

Lungorna är inte det enda organ som tar skada av cigarett rökning. Man får skador på hjärta och kärl och effekter av rökning ligger därför bakom en stor del av de hjärtsjukdomar som vi också opererar på vår klinik. Bara i Sverige dör omkring 8000 personer årligen som direkt följd av rökning när alla följd- sjukdomar räknas med. Att detta bara accepteras är en stor skandal. Av de 8000 offren är det ungefär 2 400 lung- kancerfall, som beror på rökning, av totalt cirka 3000 lungkancerfall.

DET VERKAR SOM om förnuftsargu- ment biter lika lite på unga kvinnor som på unga män. Kanske måste man därför nämna en del andra effekter av rökning, som har med utseende att göra. Kvinnorna röker ibland för att hålla sig smala. Men en ung kvinna vill gärna vara vacker, inte bara smal, och



# ä k a r e s a k n a r . . .

då kanske hon kunde tänka på att rökning sätter ned elasticiteten i huden och bäddar för 25 % fler rynkor än hon annars skulle ha. Huden blir också tunnare och så småningom lite gråaktig. Röklukten sätter sig i kläder och hår. Ofta tänker hon inte på att röken har gått rakt upp mot håret, där luggen blir inpyrd av rök. En kavaljer, som är längre än hon, får vid en omfamning en veritabel lukthock när han lägger

liv och hälsa för att andra människor ska tjäna pengar. Tobaksindustrins ägare, direktörer, arbetare, forskare, distributörer och tobakshandlare, alla lever de gott på att andra människor blir sjuka och dör. Göd dem inte! Deras enda alibi är att folk vet om riskerna och själva tar ansvar för sina liv. Men rökarna förstår inte riskerna. De flesta tycks känna någon gammal krutgubbe, som rökt som en borstbin-

stycken! Men 8 000 döda i tobaksskador i Sverige varje år står det inte mycket om. Nej, detta är inga nyheter. Det skrivs bara om tobak i de fall man kan göra en nyhetsvinkling.

NI KVINNOR som vill aktivera er: Era medsysstrar är blivande offer, som för sig själva mot slaktbänken med en ständig cigarett mellan läpparna. Stoppa det! Glöm bort att reta er på fröken



Artikelförfattaren Leif Dernevik omgiven av sin charmiga medarbetare från vänster: Annika Carlsson, Inga-Lisa Caspersson och Doris Alme'n.

näsan mot håret. Det blir kanske snabbara "hej då..." än vad hon tänkt sig.

## **Göd inte tobaksindustrin**

När media skriver om kvinnliga och manliga villkor, framhåller man det för det mesta att kvinnorna är mera utsatta, och de utmålas ofta som offer. När det gäller tobak (och alkohol) är de faktiskt mer sårbara än män. Men feministerna har nog inte ännu upptäckt att lungkancer snart är en typisk kvinnosjukdom. Här tycker jag att det är plats för kraftfullt agerande från kvinnorna själva. Acceptera inte att offra

dare i hela sitt liv, och som är frisk som en nötkärna. De personer, som den beskrivningen kan passa in på, kan inte vara många, och jag är verkligen imponerad över vilket enormt kontaktnät de tycks ha. Information från myndigheter bara rinner av ungdomar, som inte tar den till sig. Innan man har personlig erfarenhet, eller känner någon som drabbats av en tobakssjukdom, verkar det otroligt att det skulle vara farligt när det inte är förbjudet. Samhällets information har därför ett stort trovärdighetsproblem. Det har blivit stora larm om farliga tillsatser i olivolja och det har stått om en viss sportdryck som förorsakat tre personers död. Tre

Sverigetävlingar och kvinnor i underkläder på stora annonser. Sådant är ju bara struntsaker. Ska man protestera så gör det utanför tobakshandlarna. Visa i demonstrationståg att ni inte vill dö för att andra ska tjäna pengar. Gå till ICA - affären som ni fick att sluta visa herrtidningarnas omslag, och se till att de slutar sälja cigaretter. Säg till smäfflickor på skarpen om de röker på stan. Det hänger kanske på er om det ska bli någon förändring.

**Leif Dernevik  
Docent, överläkare  
Thoraxkirurgiska kliniken  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset**

## Unga människors rökning ur ett könsperspektiv Framgångsrik forskning i Västerbotten

**Under tobakskonferensen i Jönköping berättade Maria Nilsson från Västerbottens läns landsting engagerat om skillnader och likheter mellan flickor och pojkars rökning och informerade om ett framgångsrikt projekt i Västerbotten "Tobaksfri duo", där en ungdom skriver kontrakt om tobaksfrihet med en äldre person.**

I sin forskning har Maria Nilsson fått många synpunkter av ungdomarna.

**De vill ha kunskap om tobak och riskerna men med information och metodik som är ungdomsanpassad.**

De vill att föräldrar & andra vuxna ska bry sig och mor- och farföräldrar har betydelse. Unga upplever heller inga svårigheter att få tag på tobak. Unga förstår behovet av lagstiftning och många, både pojkar och flickor beskriver negativa hälsoeffekter.

- Många unga anser att det är svårt att sluta och anser att skolan tappar makten att påverka tobaksbruket om/när föräldrarna

accepterar det, säger Maria Nilsson.

- Från min forskning kan man dra slutsatsen att pojkar upplever att snus bidrar till en manlig identitet och flickor röker oftare för att bryta mot normer och förväntningar.

Flickor ger rökning en starkare social funktion och flickor upplever även att rökning kan vara stigmatiserande. Flickor kan röka för att hantera negativa känslor

**Några korta kommentarer kan man utläsa från Marias digra material.**

- Flickor beskriver oftare ett mer regelbundet rökande och ger intryck av ett starkare beroende.

- Flickorna beskriver mamman som rökande förebild och betydelsen av identifikation.

- Flickorna anger att ett skäl för att sluta röka i framtiden är graviditet.

- För de pojkar som tror att de kommer att sluta uppges kostnaden eller rollen som förebild om man blir förälder, som möjliga skäl.

-Fortsatt kvalitativ forskning behövs, säger Maria. Preventiva program bör vara känsliga för rökningens funktion i



*Maria Nilsson arbetar på Samhällsmedicin i Umeå, Västerbotten, med folkhälsofrågor med särskilt ansvar för tobaksprevention. Hon finns också på halvtid som doktorand på Enheten för Epidemiologi och Folkhälsovetenskap vid Umeå universitet. Hennes forskningsintresse är ungdomar och tobaksprevention.*

ungas sociala liv.

Och i utvecklandet av program för motivationsarbete och rökavvänjning för unga bör hänsyn tas till skillnader mellan könen, säger Maria.

Bland unga som röker är de överrepresenterade som skolkar mer, har mer fickpengar, dricker mer alkohol, är mer ute på fritiden med kompisar. De beskriver också oftare starkare kamratbindningar och utanförskap/likgiltighet inför skolan. Vi önskar Maria lycka till med sin forskning och önskar henne välkommen tillbaka till VISIR Aktuellt.

Kjell Hedlund

- Är det sant att mitt sparkapital kan växa fast jag ger bort en del till de som behöver pengarna bättre?  
 - Humanfonden?

**BANCO**

i samarbete med riksförbundet visir.  
 www.banco.se · 0200-23 53 00

Aktiemarknaden går både upp och ner och historisk avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Pengar som placeras i fonder kan både öka och minska i värde och det är inte säkert att du får tillbaka hela det investerade beloppet.

**MAN KAN FÖRLÄNGA LIVET!**  
 Män som slutar röka vid 35 års ålder lever i genomsnitt 8,5 år längre än de som fortsätter röka. Kvinnor lever i snitt 7,7 år längre om de slutar röka vid samma ålder.

## I Finland handlar man snabbt

### Smidiga rökförbud men storrökaren Jörn Donner kämpar emot fakta

I mitten av oktober förra året diskuterade man i en samarbetsorganisation vid Södra Österbottens sjukvårdsdistrikt i Finland ett rökförbud och parterna var överens om att detta borde införas. En vecka senare beslutade ledningen för sjukvårdsdistriktet att det från och med nästa dag gällde rökförbud för personalen under arbetstid. Det blev givetvis en viss diskussion och skrivelser, men eftersom personalorganisationerna hade varit delaktiga i och överens om rökförbudet gick övergången till rökfritt relativt smidigt.

**I bakgrunden till beslutet fanns flera orsaker. En utredning hade visat att en rökares pauser motsvarar tio arbetsdagar per år. Dessutom hade många patienter klagat på rökstinkande personal.**

Tobaksprevention i allmänhet togs upp i ett diskussionsprogram "Päivärinta" i finsk TV i mitten av januari. Deltagarna i diskussionen var en balanserad grupp av förespråkare och motståndare till olika typer av tobaksprevention såsom prishöj-

ning, varningstexter och utökade rökförbud. Bland förespråkarna fanns finska läkarförbundets ordförande Heikki Pälvä och bland motståndarna, den i Sveri

ge också kände, Jörn Donner. En representant för Södra Österbottens sjukvårdsdistrikt framhöll också att ett motiv för rökförbudet under arbetstid var att ledningen ville måna om personals hälsa. En företagare berättade om företagets policy att hjälpa de anställda att hålla sig friska som bl.a. omfattade en årlig bonus på 170 euro för rökfrihet, ([www.pekkainiska.com](http://www.pekkainiska.com)).

Både läkarförbundets ordförande och en representant för finska ASH (Action on Smoking and Health; [www.health.fi/ash/presentation.html](http://www.health.fi/ash/presentation.html)) var väl förtrogna med att tobakens pris påverkar användningen, speciellt när det gällde att få ungdomar att inte börja röka.

Jörn Donner menade att tobaksprevention var hälsofascism. Han menade att det fanns många faror och hänvisade till dioxin i strömming och akrylamid i chips, dock kanske omedveten om att dessa ämnen också finns i tobaksrök. Han påstod också att han var medveten om riskerna med tobaksrökning redan 1950 då han vid 17 års ålder började röka. Det var samma år som de första

väl underbyggda studierna om sambandet mellan rökning och lungcancer publicerades. Sambanden mellan rökning och hjärt-kärlsjukdom och KOL påvisades senare. Så Donner kanske visste något som ingen annan visste.

En ung dam, abiturient, nämnde som orsak att hon börjat röka att föräldrarna rökte och att kamrater bjöd på cigaretter, men på en avslutande fråga svarade hon att hon skulle vilja sluta röka. Med en framtida mer restriktiv tobakspolitik kan hon kanske få hjälp med att gå från tanke till handling.

Göran Löfroth

## Rökfri i 125 år!

Det rapporteras från indiska Jaipur att Habib Mijan, som skulle bli innehavare av världsrekordet som världens äldsta människa bestämt hävdar att han inte har några hälsoproblem. Nu får han inte bli världsäldste - han saknar födelseattest men säger att god kosthållning och ingen tobak är orsaken till att han fortfarande lever och har hälsan.

Du kan läsa tidigare nummer av **Visir Aktuellt** Friskare liv på [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)

## Nätverket för

## Tobaksprevention

VISIR, tfn 08-591 28 211,

E-post: [evisir@telia.com](mailto:evisir@telia.com) [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)

Cancerfonden, tfn 08-744 10 00,

[www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)

Hjärt-Lungfonden, tfn 08-566 242 00,

[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

En Rökfri Generation, tfn 08-10 93 00,

[www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se)

Läkare mot tobak, tfn 08-677 10 90

Lärare mot tobak, tfn 08-677 10 90,

[www.teachersagainsttobacco.org](http://www.teachersagainsttobacco.org)

Sjuksköterskor mot tobak, tfn 08-677 10 90

Stiftelsen Laryngfonden, tfn 08-655 40 01

Farmaci mot tobak, tfn 08-677 10 90

Riksförbundet VISIR  
Hälsans Hus  
Fjällgatan 23A  
116 28 Stockholm

POSTTIDNING B

## Rökfritt café i semesterparadis

### Ytterligare en servering sällar sig till gruppen rökfria och får utmärkelsen **Guldgaffeln.**

Caroline Dahnberg, utbildad ekonom och Tomas Näsström, Securitasvakt, lämnade storstaden för några månader sedan och öppnade ett café i semesterorten Frillesås 5 mil söder om Göteborg, i norra Halland.

I Frillesås bor 1500 människor året runt. När vårsolen börjar värma och temperaturen i havet ökar kommer invasionen av 10 000 sommargäster.

Det finns ett hotell och 2 pizzerior i samhället men det är bara på Café Solo man kan fika och äta i en rökfri lokal.

Var dom nya företagarna inte rädda för att stänga ute alla som vill röka i samband med måltiden?  
- Vi är båda ickerökare så det blev ett självklart val att vi, i vårt första företag skulle satsa på en rökfri miljö, säger Caroline. Vi gjorde och sålde 80 smörgästar-



**Hälsopedagog Emma Tigerdahl från Landstinget Halland delar ut Guldgaffeln till Café Solo i semesterparadiset Frillesås i norra Halland. De båda ägarna Caroline Dahnberg och Tomas Näsström är ickerökare. Mattias Wiklund längst till vänster är miljö- och hälsoskyddsinspektör i Kungsbacka kommun.**

tor på lika många dagar så affärerna har gått över förväntan. Det är mest barnfamiljer som är kunder men det är bara 1 km till Frillesåsskolan så många unga kunder tittar in på raster och efter skolan.

Det finns nu 119 rökfria serveringar/restauranger i Halland, varav 20 i Kungsbacka. En ny lag säger att det måste finnas rökfria

avdelningar på serveringar och restauranger från och med årsskiftet 2002-2003.

Café Solo är ytterligare en servering som gör bra affärer trots ett 100-procentligt rökförbud.

*Kjell Hedlund*

**Rökfria restauranger hittar du på [www.guldgaffeln.nu](http://www.guldgaffeln.nu)**

**Riksförbundet VISIR (Vi Som Inte Röker) är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående, som är helt beroende av medlemmarnas stöd. VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök. Tillsammans med sina läns- och lokalföreningar bedriver VISIR ett informations- och opinionsbildande arbete runt om i landet.**

**BLI MEDLEM NU!** Årsavgift, som inkluderar 4 nr av VISIR Aktuellt, huvudmedlem 150 kr, familjemedlem 30 kr, ungdom upp till 25 år 50 kr, skolor och organisationer 300 kr. Postgiro 60 94 07-2.

**Adress: VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 A, 116 28 Stockholm.**

**Tel 08-591 282 11, Fax 08- 556 98 888.**

**E-post:visir@telia.com Hemsida: [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)**

