

9. Forebyggelse af sygdomme

Tobaksrygning udgør den største risiko for sundheden og er årsag til udvikling af rygerelaterede sygdomme, der forringer livskvaliteten og forårsager en tidlig død. Både blodprop i hjertet, lungekræft og KØL kan forebygges, hvis befolkningens rygevaner ændres.

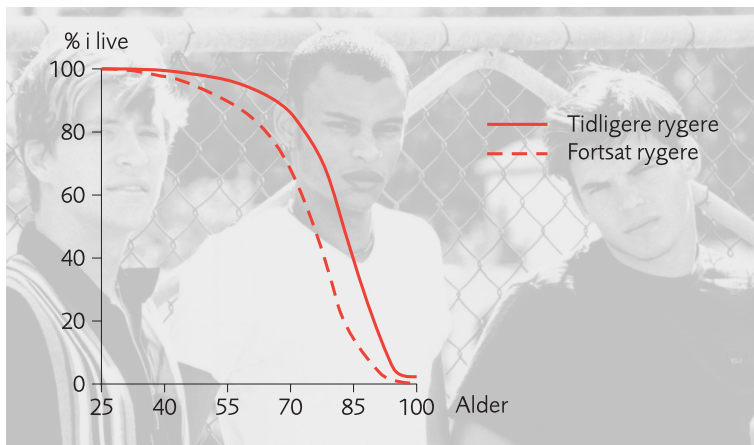
Forebyggelse er de aktiviteter, der har til formål at reducere risikofaktorer for en specifik sygdom. Forebyggelse handler om at bevare eller forbedre sundheden, f.eks. ved at ændre livsstilen og forbedre levevilkårene.

Forebyggelse af sygdomme kan deles op i:

- Primær forebyggelse - de aktiviteter, der søger at mindske risikoen for, at en sygdom opstår (f.eks. vaccination)
- Sekundær forebyggelse - de aktiviteter, der søger at finde symptomer og sygdomme i tidlige stadier for derved bedre at være i stand til at helbrede dem (f.eks. screening for livmoderhalskræft)
- Tertiær forebyggelse - de aktiviteter, der søger at forhindre tilbagefald af sygdom og forhindre, at sygdommen bliver kronisk (f.eks. rygeophør efter første blodprop i hjertet)

Ved forebyggelse af rygerelaterede sygdomme anvender man både primær og tertiær forebyggelse, der har til formål at ændre befolkningens livsstil, således at antallet af nye og faste rygere nedsættes.

Rygeophør forlænger livet



Kilde: Doll, Peto et al. British Medical Journal, 1994.

Figuren viser, hvor længe 35-årige mænd lever afhængigt af deres tobaksforbrug. 80% af ikkerygere kan forventes at blive mindst 70 år, mens det kun gælder 50% af storrygere.

Rygeophør forbedrer helbredet både på kort og langt sigt

Tid efter ophør	Symptomforbedring
20 min.	Blodtryk og puls normaliseres og blodcirkulationen øges
8 timer	Indholdet af kulilte i blodet er halveret, og konditionen forbedres
24 timer	Risikoen for blodprop i hjertet mindskes
48 timer	Kulilten i blodet er væk. Lugte- og smagssansen begynder at blive normal
4 uger	Hoste og åndenød forsvinder. Lungerne bliver bedre til at bekæmpe infektioner
1 år	Risikoen for at udvikle hjertesygdomme er halveret
5 år	Risikoen for at få en hjerte- og karsygdom er den samme som en ikkerygers
10 år	Risikoen for udvikling af lungekræft er faldet med 50%
15 år	Risikoen for udvikling af lungekræft er næsten den samme som for ikkerygere