

## Hälsoundersökning av rökare som hjälpmedel vid konsultationen

Hannu Wallinheimo, Anne Pietinalho

Vsk. 54 • Nr: 6 / 1999 • s. 608

---

Osasto: Pääkirjoitus

---

Det har redan i årtal rått sällsynt stor enighet om att minskad rökning främjar folkhälsan. Frågan har varit aktuell både i WHO och EU och då internationella hälsopolitiska riktlinjer har utformats. Läkarförbundet fäste uppmärksamhet vid rökningens verkningar på hälsan redan vid övergången från 1960- till 1970-talet då arbetet på den finländska tobakslagstiftningen påbörjades. Sedan dess har förbundet bl.a. publicerat en mängd ställningstaganden och appeller om rökningens skadlighet för hälsan, tillsatt arbetsgrupper, genomfört kampanjer och därtill undersökt läkarnas rökvanor. År 1993 offentliggjorde Läkarförbundet sitt tobakspolitiska program. Där konstateras att läkarna borde ha tillgång till den nyaste kunskapen om rökningens verkningar på hälsan och om metoder avsedda att stöda rökare som slutat. Programmets mål har dock allför sällan uppfyllts.

Även om hälso- och sjukvårdspersonalen på många olika sätt informerats om rökningens verkningar så är många fortfarande okunniga om metoderna för avvänjning från rökning. På 1980-talet talade man betydligt oftare om avvänjningsgrupper. Numera är det emellertid svårt att finna villiga gruppledare och knappast heller intresserade deltagare. Då nikotinberoende beskrivs i den medicinska litteraturen talas allmänt om Fagerströms test av nikotinberoende, om kolosmätare och andra sätt att mäta rökvanor, men då det gäller att tillämpa dem i praktiken så räcker tiden vanligen inte till efter andra vårdåtgärder.

Enligt en undersökning år 1998 uppmanade endast omkring 40 procent av hälso- och sjukvårdspersonalen rökande klienter att sluta röka. Varje hälso- och sjukvårdsutbildad borde dock i fråga om rökande patienter följa direktivet att fråga, anteckna, diskutera, uppmana, kontrollera och uppmuntra. Metoden förefaller lätt, men i läkararbetet där man är bunden till en stram tidtabell kan det kännas svårt att ta sig an en rökande patient med denna metod - och positiv återkoppling får man sällan.

Undersökningar visar att lyckad avvänjning från rökning måste grundas på fortgående och strukturerad rådgivning. Även om man genom att uppmana patienten att sluta röka i bästa fall får 5-10 procent av patienterna att sluta, så visar en analys av kostnad och nytta att det är en mycket bra metod. En kort handledning efter uppmaningen förbättrar dessutom betydligt patientens chanser att verkligen lyckas med rökstopp.

Nätverket Läkare mot rökning har planerat en hälsoundersökning för rökande patienter i avsikt att underlätta hälso- och sjukvårdspersonalens arbete. Alla rutinmässiga hälsoundersökningar borde grundligare än hittills också fokusera på sjukdomar som har samband med rökning och kompletteras med noggrannare undersökningar än vanligt av rökare. Det kan man givetvis också göra i fråga om rökare som på eget initiativ uppsöker läkare, antingen för att de vill sluta röka eller för att de är oroad av rökningens verkningar på hälsan.

Undersökningen borde omfatta en anamnes (bl.a. när patienten börjat röka och i vilken omfattning, försöken att sluta, symtom, riskfaktorer och andra sjukdomar) som antecknas i journalen och i fråga om rökande föräldrar även i barnens rådgivningskort. Status utreds genom att undersöka patientens hud- och munhälsa, hjärt- och lungstatus samt perifera blodomlopp. Andra konkreta undersökningsmetoder som kan tillgripas är kolosmätning ifall det är möjligt, flödes-volymspirometri, enligt övervägande även dopplerundersökning av halsvenerna, kliniskt arbetsprov och bestämning av blodfetter. En rökande patient måste också få information som uppmuntrar honom att sluta röka. Om den rökande själv är motiverad att sluta skall han genomgå Fagerströms nikotinberoendetest varefter läkaren kommer överens om uppföljningen. Om patienten inte ännu är mogen för rökstopp försöker läkaren förmå honom att tänka över saken och frågan tas upp på nytt vid följande besök.

Rökning orsakar sjukdomar som medför stort lidande. Rökning leder dessutom till ekonomiska förluster både för rökaren och samhället. Därför är det motiverat att uppmana och hjälpa varje rökande patient att sluta röka.