

ARTIKLER MED RESULTATER BASERET PÅ INTER99-DATA.

DU KAN FÅ PDF-FIL AF ARTIKLERNE VED AT SKRIVE TIL REDAKTIONEN.

RYGNING

Resumé af artikel af Pisinger C., Vestbo J., Borch-Johnsen K., Thomsen T. og Jorgensen T.: "Acceptance of the smoking cessation intervention in a large population-based study the Inter99 study". Scand J Public Health. 2005;33(2):138-45.

Accept af rygeintervention

Rygestopkampagner henvender sig oftest til rygere, der allerede er motiverede for rygestop, men de allerfleste rygere har ikke planer om at holde op med at ryge i nær fremtid. I Inter99-undersøgelsen blev rygere, uanset deres motivation til at holde op med at ryge, inviteret til en helbredsundersøgelse og generel samtale om livsstil. I alt blev 2.408 daglig-rygere inkluderet i undersøgelsen. Før livsstilssamtalen havde kun 11% af rygerne ønske om at holde op inden for den næste måned. Efter livsstilssamtalen sagde 27% dog ja tak til rygestophold, og yderligere 12% sagde, at de ville prøve at holde op alene. Næsten en fjerdedel af de, der accepterede rygestophold, havde slet ikke haft ønske om rygestop før livsstilssamtalen. Det synes derfor muligt at få selv ikke-motiverede rygere i tale og motivere dem til et rygestopforsøg, hvis de aktivt tilbydes støtte til at holde op med at ryge.

Resumé af artikel af Pisinger C., Vestbo J., Borch-Johnsen K. og Jorgensen T.: "Smoking cessation intervention in a large randomised population-based study. The Inter99 study". Prev Med. 2005 Mar;40(3):285-92.

Rygereduktion

De fleste rygere ønsker ikke at holde op med at ryge, eller tror ikke på, at det kan lykkes. Derfor har man introduceret rygereduktion som et alternativ til den ikke-motiverede ryger.

Alle rygere i Inter99-undersøgelsen, som ikke var motiverede for rygestop, blev opfordret til at skære ned på deres tobaksforbrug. Blandt de rygere der kom til genundersøgelsen havde 23% reduceret med mindst fem cigaretter (gram tobak) dagligt, og 8% oplyste, at de kun røg halvdelen eller mindre i forhold til året før, hvilket var væsentlig flere end i baggrundsbefolkningen. Motivationen for rygestop var øget fire gange så meget hos dem, der havde halveret deres tobaksforbrug sammenlignet med dem, der ikke havde reduceret. Rygereduktion kan således forhåbentlig blive et første skridt på vej mod rygestop.

Resumé af artikel af Pisinger C., Vestbo J., Borch-Johnsen K. og Jorgensen T.: "It is possible to help smokers in early motivational stages to quit. The Inter99 study". Prev Med, 2005 Mar;40(3):278-84.

Rygestop efter et år

Der er efterhånden udviklet meget effektive metoder til at få højmotiverede rygere til at holde op med at ryge. Langt sværere er det dog at påvirke rygere i en stor befolkning, hvor de fleste slet ikke har ønske om rygestop.

Alle daglig-rygere i Inter99-undersøgelsen (2.408) blev ved en livsstilssamtale opfordret til rygestop, og de, der var i højintensitetsgruppen, blev desuden tilbudt gratis deltagelse på rygestophold. Efter et år var 16% valideret røgfri i højintensitetsgruppen, mens kun 7% i baggrundsbefolkningen oplyste at være holdt op. Selv når der blev korrigeret for diverse forskelle i de to grupper, var det signifikant mere sandsynligt at være røgfri i Inter99 end i baggrundsbefolkningen. Sandsynligheden for røgfrihed var størst blandt de, der var mest motiveret for rygestop fra start, havde højere alder og højere socioøkonomisk status.

Aktiv invitation til helbredsundersøgelse og generel livsstilssamtale samt efterfølgende tilbud om støtte til rygestop gav således øget røgfrihed i en stor befolkningsgruppe af både motiverede og ikke-motiverede rygere.

Resumé af artikel af Pisinger C., Vestbo J. Borch-Johnsen K. og Jorgensen T.: "Smoking reduction intervention in a large population-based study. The Inter99 study". Prev Med. 2005 Jan;40(1):112-8.

Resultat af rygestophold

Mange rygere med lav motivation for rygestop før livsstilssamtalen meldte sig til at gå på rygestophold i Inter99. Man kunne derfor frygte, at disse rygere ville klare sig dårligt og få hurtigt tilbagefald til rygning. Efter et ½ år på rygestophold oplyste 45% at være vedvarende røgfri, hvilket er over forventet. Næsten halvdelen af de, der var røgfri, havde ikke haft seriøse planer om rygestop før livsstilssamtalen. De, der ikke havde planer om at holde op med at ryge før livsstilssamtalen, klarede sig lige så godt, som de der var meget motiverede for rygestop. Mænd og personer med erhvervsuddannelse klarede sig bedst, mens de, der var meget nikotinafhængige og levede sammen med en ryger, klarede sig dårligst.

Det ser altså ud til, at man ved aktivt tilbud om støtte til rygestop kan få selv ikke-motiverede rygere til at holde op med at ryge.

Resumé af artikel af Pisinger C. og Jorgensen T.: "Waist circumference and weight following smoking cessation in a general population: The Inter99 study". Prev Med. 2007 Apr;44(4):290-5.

Rygning og fedme omkring maven

Fedme omkring maven er en uafhængig risikofaktor for død. Man har ikke tidligere undersøgt, hvad der sker med taljeomfanget efter rygestop, hvorfor vi kiggede på dette i Inter99-undersøgelsen.

De, der var røgfri ved 1 års undersøgelsen, havde haft en væsentlig øgning i både vægt (4,2 kg) og taljeomfang (3,9 cm), hvilket kan mindske den helbredsmæssige gevinst af rygestop. Storrygerne og de, der var mindre fysisk aktive efter rygestop, øgede deres taljeomfang mest. Det er en udfordring for fremtidige rygestopprogrammer både at opnå høje rygestoprater og samtidig undgå en stor vægtstigning og øgning af fedt omkring maven.

Resumé af artikel af Pisinger C. og Jorgensen T.: "Weight concerns and smoking in a general population. The Inter99 study". Prev Med. 2007 Apr;44(4):283-9.

Rygning og vægtbekymring

Det er en udbredt opfattelse at rygere bekymrer sig meget over deres vægt, og at mange ryger for at holde deres vægt nede.

I Inter99-undersøgelsen så vi dog, at både de normalvægtige og de overvægtige daglig-rygere bekymrede sig væsentlig mindre om deres vægt end aldrig-rygere. Kvinder, der var holdt op med at ryge, bekymrede sig til gengæld væsentlig mere om deres vægt, selvom de var normalvægtige. Over halvdelen af de rygende kvinder og en tredjedel af de rygende mænd oplyste, at vægtøgning efter rygestop var en medvirkende årsag til at begynde at ryge igen. Der fandtes dog ingen sammenhæng mellem rygerens vægtbekymring eller spisemønster og røgfrihed efter et år, så formodentlig har vægtøgning og bekymring for vægtøgning en uafhængig betydning i forbindelse med rygestop.

Resumé af artikel af Pisinger C, Glümer C, Toft U, von Huth Smith L, Aadahl M, Borch-Johnsen K, Jørgensen T. High risk strategy in smoking cessation is feasible on a population-based level. The Inter99 study. Prev Med. 2008 Mar 10 [Epub ahead of print]

Effekt af rygestopinterventionen efter fem år

Et befolkningsbaseret multifaktorielt interventionsstudie, Inter99 (1999-2006), København, benyttede en højrisikostrategi. Alle 2.408 dagligrygere blev gentagne gange tilbudt personlig livsstilsrådgivning. Rygere i høj-intensitetsgruppen blev tilbudt deltagelse på rygestophold. Vi målte røgfrihed ved ét-, tre- og femårsopfølgning og sammenlignede med en kontrolgruppe, idet vi brugte korrigerede intention-to treat analyser.

Sammenlignet med kontrolgruppen var det dobbelt så sandsynligt at være selvrapporert røgfri ved femårsopfølgning i højintensitets-intentionsgruppen (OR: 2.19; 95%CI: 1.7-2.8; p<0.001). Interventionens effekt var signifikant, selv hvis man sammenlignede valideret røgfrihed i interventionsgrupperne med selvrapporert røgfrihed i kontrolgruppen (OR: 1.38; 95%CI: 1.1-1.8; p=0.014). At være mand, at have erhvervsuddannelse, højere rygedebutalder, højere kendskab til rygnings skadelige virkning og lavere tobaksforbrug prædikerede røgfrihed.

En højrisikostrategi viste en signifikant effekt på rygning på langt sigt. Proaktiv rekruttering, personlig kontakt, gentagne tilbud om støtte til at holde op og en multifaktoriel tilgang kan forklare interventionens succes.

Resumé af artikel af Pisinger C, Godtfredsen NS og Jørgensen T: Smoking reduction and cessation reduce chronic cough in a general population: the Inter99 study. The Clinical Respiratory Journal 2008; 2: 41-46

Rygereduktion og rygestop reducerer kronisk hoste i en normalbefolkning: Inter99-undersøgelsen.

Specielt de, der allerede har rygerelaterede symptomer, bør holde op med at ryge. Der er dog mange rygere, og især storrygere der enten ikke kan eller vil holde op. Disse storrygere har den højeste risiko for at blive syge af rygning. Derfor har man overvejet, om rygereduktion kunne være et supplement til rygestop til disse ikke-motiverede rygere, men man ved meget lidt om helbredsfordele ved at skære ned i tobaksforbruget.

I Inter99-undersøgelsen blev alle rygere opfordret til rygestop. De, der ikke ønskede rygestop, blev opfordret til at skære ned i det daglige tobaksforbrug. I denne artikel så vi kun på rygere, der ved første undersøgelse havde hoste og/eller opspyt om morgenen. Vi fulgte rygerne i et år, og så på de rygere der havde ændret rygevaner, og hvordan denne ændring havde påvirket deres hoste/opspyt.

Som forventet medførte rygestop et signifikant fald i morgenhoste og opspyt. Der var få rygere, der havde reduceret det daglige tobaksforbrug med mindst 50%. Rygereduktionen medførte et noget mindre, men signifikant, fald i morgenhoste, mens faldet i opspyt ikke var signifikant.

Resumé af artikel af Pisinger C., Toft U. and Jørgensen T.: "Can lifestyle factors explain why body mass index and waist-to-hip ratio increase with increasing tobacco consumption? The Inter99 study". Public Health 123 (2009) 110-115.

Kan livsstilsfaktorer forklare, hvorfor bodymass index og talje-hofte mål stiger med stigende tobaksforbrug? Inter99 undersøgelsen.

Over 2.400 rygere blev inkluderet i undersøgelsen. Daglig-rygerne havde signifikant lavere BMI og signifikant større talje-hofte mål end aldrig-rygerne. Jo større tobaksforbrug rygerne havde, desto mere usundt levede de. Både talje-hofte mål og BMI steg med stigende tobaksforbrug. Sammenhængen mellem stigende talje-hofte mål med stigende tobaksforbrug kunne næsten helt forklares med sociodemografiske faktorer (køn, alder, socioøkonomisk status), snarere end livsstil. Hverken sociodemografiske faktorer eller livsstil kunne forklare, hvorfor BMI steg med stigende tobaksforbrug.

Sammenhængen mellem vægt og tobaksforbrug er kompleks, og befolkningen bør informeres om, at rygning ikke er en slankekur.

Resumé af artikel af Pisinger C, Aadahl M, Toft U, Birke H, Zytphen-Adeler J, Jørgensen T: The association between active and passive smoking and frequent pain in a general population. Eur J Pain. 2011 Jan;15(1):77-83. Epub 2010 Jun 3.

Sammenhængen mellem aktiv og passiv rygning og hyppige smerter

Det diskuteres stadig, hvorvidt rygning er årsag til/medvirkende årsag til rygsmerter og andre typer af kroniske smerter. Da rygere lever anderledes end ikke-rygere på mange måder, så vi ikke bare på rygere, men også på daglig udsættelse for passiv røg hos ikke-rygere. De 6.784 deltagere i Inter99 svarede på spørgsmål om smerter (i nakke, ryg, led, hoved, mave) og om rygning. Dagligrygere rapporterede oftere hyppige smerter i hver af de ovenfor nævnte lokalisationer, og i mindst tre lokalisationer (dobbelte så sandsynligt). Jo mere rygerne røg, desto større var sandsynligheden for at have hyppige smerter. Tidlig rygestart og at rygerne havde røget meget og mange år øgede også sandsynligheden for hyppige smerter. For ikke-rygere så man, at jo flere timer om dagen ikke-rygeren var udsat for tobaksrøg, desto større var sandsynligheden for hyppige smerter. Der er således mange fund, der underbygger, at tobaksrøg (aktiv som passiv rygning) øger risikoen for smerter.

Resumé af artikel af Pisinger C, Aadahl M, Toft U, Jørgensen T. Motives to quit smoking and reasons to relapse differ by socioeconomic status. Prev Med. 2011 Jan;52(1):48-52. Epub 2010 Nov 1.

Motiver til at holde op med at ryge og grunde til tilbagefald er forskellige hos personer med forskellig socioøkonomisk status

Der er en tiltagende social ulighed i rygning. Mange flere personer med lav socioøkonomisk status ryger end personer med høj socioøkonomisk status, blandt andet fordi de kortuddannede har svært ved at holde op med at ryge. 2.621 dagligrygere med tidligere rygestopforsøg udfyldte spørgeskemaer om deres rygevaner. De konsistent signifikante fund ved alle tre definitioner af socioøkonomisk status (tilknytning til arbejdsmarkedet, skoleuddannelse og erhvervsuddannelse) var: rygere med lav socioøkonomisk status rapporterede signifikant oftere, at de ønskede at holde op med at ryge, fordi det var for dyrt, eller fordi de havde helbredsproblemer. Tidligere rygestopforsøg havde været præget af dårlig støtte fra omgivelserne og havde været en dårlig oplevelse. Der var signifikant flere rygere med lav socioøkonomisk status, der havde tilbagefald, fordi de blev nervøse/rastløse/deprimerede. Det er vigtigt at medinddrage denne nye viden, når man skal designe rygestopkampagner til personer med lav socioøkonomisk status.

Resumé af artikel af Pisinger C, Aadahl M, Toft U, Jørgensen T. Smoking reduction did not promote future smoking cessation in a general population. Open Journal of Preventive Medicine Vol.1, No.3, 73-79 (2011).

Rygereduktion øger ikke sandsynligheden for rygestop på lang sigt

Rygereduktion, dvs. at nedsætte det antal cigaretter man ryger om dagen, er blevet introduceret som en metode til de mange rygere, der enten ikke kan eller ikke ønsker at holde op med at ryge. Man har ment, at rygereduktion ville øge sandsynligheden for rygestop på lang sigt. Flere studier har undersøgt dette, men de fleste har været designet til et helt andet formål; at teste effekten af nikotinprodukter. Med baggrund i data fra Inter99-undersøgelsen undersøgte vi, hvorvidt dagligrygere, der havde halveret deres tobaksforbrug ved et års opfølgning, havde en øget sandsynlighed for røgfrihed ved tre års og fem års opfølgning. Kun én ud af fem rygere havde

formået at holde deres halverede tobaksforbrug på lang sigt. Dobbelt så mange af de, der havde reduceret, havde forsøgt at holde op med at ryge – i forhold til de der ikke havde reduceret. Der var dog ingen tendens til, at flere holdt op med at ryge på lang sigt.