

Vit eru enn við undirlutan í bardaganum móti royking

Øll vita, at royking er vandamikil, ikki bert fyri roykjaran sjálvan, men eisini fyri fólk, sum eru hjástødd, har roykt verður. Men hvussu vandamikið er tað?

Ein tann besta og kendasta kanningin av vandanum við royking, er ein sokallað "prospektiv kohorte kanning", sum bleiv sett í verk í Onglandi fyrst í fimtiárunum. 34.000 enskir lækna, blivu spurdir um teirra roykivana o.a., og bólkurin varð síðani fylgdur gjøgnum árin. 40 ár seinni (1991) var so ein uppperð gjørd yvir, hvussu hevði gingist roykjarabólkinum samanborið við ikki-roykjararnar. Bólkarin vóru eins viðvíkjandi øðrum vandaeyðkennum. Konklusiónin hjá granskarunum var skelkandi:

8% av roykjarunum náddu 85 ára aldrinum samanborið við 33% av ikki-roykjarunum.

50% av roykjarunum náddu 70 ára aldrinum samanborið við 80% av

ikki-roykjarunum.

Teirra samandráttur av kanningini er soljóðandi: "Tað sær nú út til, at umleið helmingurin av øllum vana-roykjarum fyrr ella seinni verða dripin av teirra vana." Við øðrum orðum: "platt ella krónu" við livinum sum innsatsi.

Eftirhondini, sum talið av kanningum økist, gerst alt meira klárt, at fólk ikki bara doyggja í hópatali av tí men, at so at siga øll gerast sjúk. Serliga sjónlig er lungnasjúkan kroniskt bronkittis, "roykjaralungur", við hosta og trongd.

Í vesturheiminum eru heilsuserfrøðingar nú á einum máli um, at roykingin er nógv tann størsti heilsutrupulleikin. Hon krevur fleiri mannalív og ger fleiri til invalidar enn vanlukkur (inkl. ferðsluvanlukkur), sjálmorð og onnur evnismisnýtsla (so sum alkoholisma og narkomani) tilsamans.

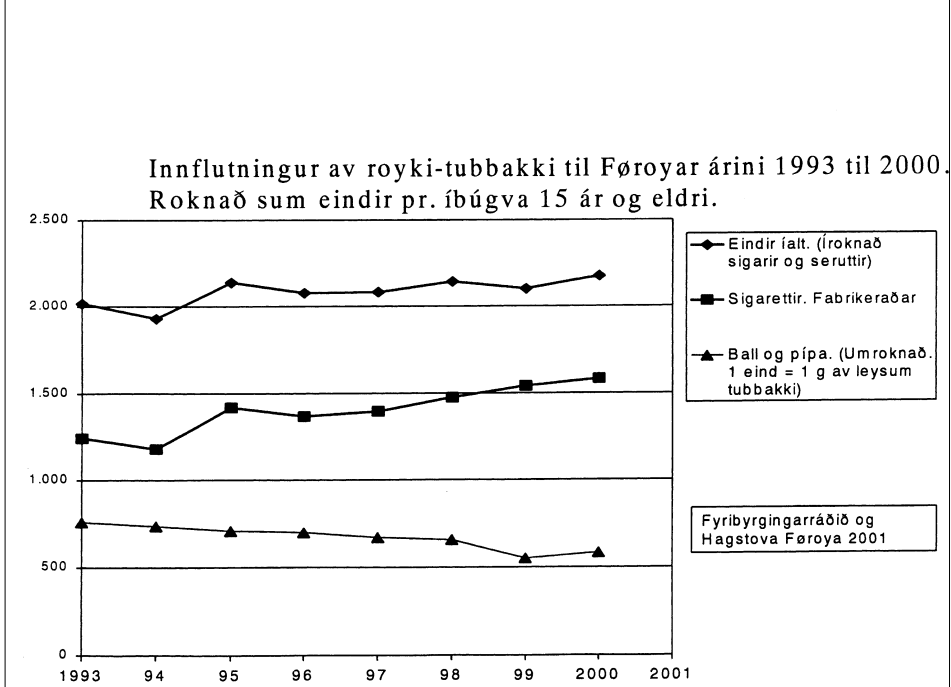
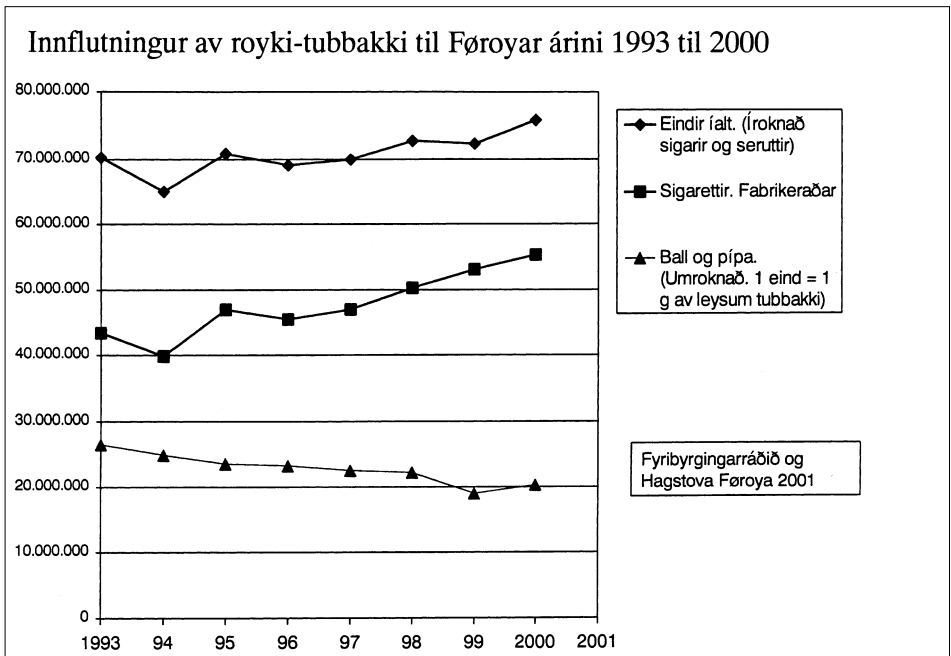
Nú skuldi ein trúð, at tá so illani er statt, so fór samfelagið umgangandi at

taka avleiðingar og gera okkurt munagott at forða fyri, at hendan gongdin heldur á. Men allastaðni í vesturheiminum hevur tað víst seg at vera eitt tógvið stríð. Hvussu ber tað til? Her eru fleiri samvirkandi orsøkir:

1) Tubakkið er komið inn í samfelagið og gjørdist ein partur av atburðarlagnum hjá einum stórum parti av fólkinum, áðrenn man visti, hvussu vandamikið tað er. Í byrjanini var tað hildið at vera gagnligt og "smart" at roykja. Ein trojansku hestur. Her hava vit eitt dømi um, at mentan er ikki altíð til gagns og ikki altíð verd at varðveita.

2) Fólk kunnu ikki lata vera við at roykja. Royking er ein evnismisnýtsla, og nikotin er eins tórvelvandi, sum heroin og kokain. Munurin á royking og rúskomani) tilsamans.

Nú skuldi ein trúð, at tá so illani er statt, so fór samfelagið umgangandi at



sjúku, sum er við í altjóða sjúkuyvirlitinum í samað diagnosubólki, sum onnur evnismisnýtsla.

3) Nógv fólk eru í móti restriktiónum og forboðum. Tað er ein sera vanlig uppfatan, at samfelagið kann koma roykingini til lívs við upplýsing um vandan og serliga hegnigari upplæring av børnum og ungum. Tað hevur tó tíverri víst seg, at roykingin hevur verið økjandi gjøgnum árin hóast upplýsing, líka inn til lóggáva og reglar gjørdist strangari.

Hetta hongur aftur saman við at vanaroykjarin er so bundin av sínari royking, at han roykir, har tað ikki er erklerað forboðið. Onkur hevur sagt tað soleiðis: "Der hvor et askebæger står fremme, der ryger jeg."

Soleiðis, sum gongdin hevur verið, sæst tíðliga, at restriktiónir og forboð eru just tey tiltøkini, sum gera mun og, sum verða respekteraði. Vit kunnu taka sum dømi bussar, flogfór, strandfararskip, avgreiðsluhólar á almenn-

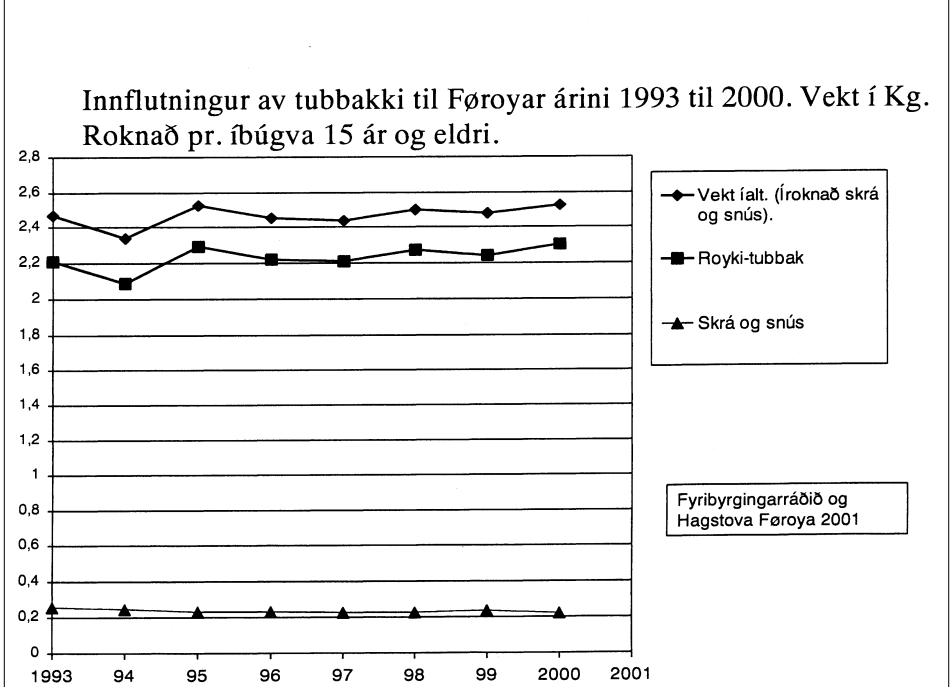
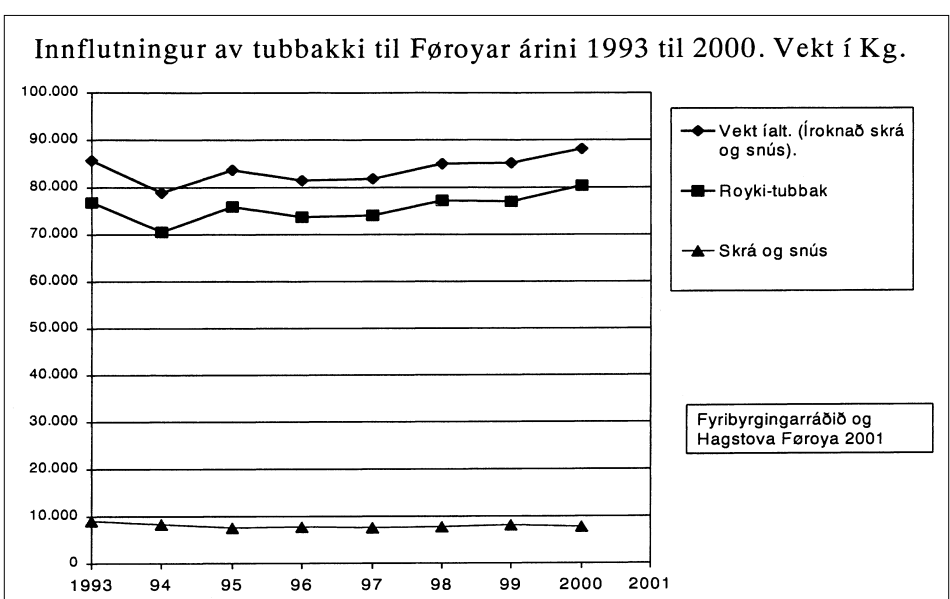
um stovnum, biografar o.s.fr.

4) Tað verður av nógvum hildið at vera ein borgar-rættur, ella kanska ein mannarættur at roykja. Nógv fólk, sum hava ábyrgd og ávirkan á sam-felagsviðurskipti, eru sjálvi roykjarar og tí ikki serliga iðin at berjast í móti roykingingini. Hetta er eisini galdandi fyri fjølmiðlafólk.

Samfelagið er so upptik-ið av bardaganum móti t.d. salmonella, neytaðði, ferðsluvanlukkum, rúsdrekkamisnýtslu, dioxin, ferðsluvanlukkum, , sólkremsi og litevnumum í teimum reyðu pylsunum, at fá geva sær stundir at nevna tann størsta drepan av øllum.

5) Tubbaksíðnaðurin er peningasterkur og ger sjálvandi alt hann kann, fyri at tryggja sær framhaldandi inntøku.

Tað eru uttan iva fleiri forðingar, sum ikki eru nevndar í hesum 5 punkt-



Altjóða tubbaksfríur dagur

Altjóða heilsufelagsskapurin, World Health Organisation, WHO tók í síni tíð stig til alheims tubbaksfrían dag (World No Tobacco Day). WHO hevur ásett, at 31. mai á hvørjum ári skulu serlig tiltøk verða sett í verk, fyri á ein serligan hátt at gera vart við tær menniskjaligu og búskaparligu fylgjurnar av tubbaksnýtslu.

Fyribyrgingarráðið vil, saman við altjóða heilsufelagsskapinum WHO eggja fólki til at halda heimini og arbeiðsplássini roykfrí í ein dag. Gongur tað fyrst væl ein dag, hví so ikki fleiri dagar. Ætlaði tiltøk í ár eru:

- Legg-av pakkar:** Meira enn 800 vórðu keyptir seinasta ár – ein góð ábending um, hvussu álvarsliga nógv fólk hugsa um at leggja av.

Klipp ein seðil út, sum verður í bløðunum í vikuni frá 21. mai, og nýt hann til at keypa ein pakka fyri 25 kr. á apotekum kring landið.

Hetta er ein týðningarmikil sparing á kostnaðinum á nikotin tyggigummi, sum er víðlagt. Við í pakk-anum eru eisini upplýsingar um, hvussu tað letur seg gera at leggja av at roykja við góðum úrsliti.

(Apoteksverkið og Klaksvíkar Býráð stuðla, saman við Fyribyrgingarráðnum hesum tiltaki).

- Barna teknikkapping:** Fyribyrgingarráðið letur 3 vinningar á 500 kr. til vinnarar, sum tekna eitt upprunaligt ikki-roykja merki.

Luttakaramir verða býttir í triggjar aldursbólkar – upp til 7 ár, 7-10 ár og 10-14 ár.

- Eitt roykfrítt heim átak:** Eitt ókeypis borðskelti verður latið við hvørjum keypi á apotekum vikuna frá 28. mai. Fólk kunnu nýta tey at gera heim teirra roykfrítt 31. mai. Roykfrí heim verja heilsuna hjá øllum, serliga okkara børnum. Hygg eftir sannroyndum um óvirkna royking á baksíðuni á skeltinum. (Klaksvíkar Býráð stuðlar hesum tiltaki saman við Fyribyrgingarráðnum)

Fyribyrgingarráðið hevur fyririkað eina rað av greinum í sambandi við tiltøk, sum verða Altjóða Tubbaksfría Dagin – 31. mai. Tey verða at siggja tær næstu tvær vikurnar og fevna um eitt úrval av tubbaks umrøðuevnum.

Fyribyrgingarráðið - spurningar og svar um tubbak – »Hví tað loysir seg at gevast.«

Eg havi roykt í 20 ár. Er ikki longu ov seint?

Nei, tey góðu tíðindini



eru, at tað er ongantíð ov seint at gevast. Tú skerjir vandan fyri sjúkum, ið standast av tubbaki næstan alt fyri eitt, tú heldur uppat at roykja.

Sjálvandi er betri, skjótari tú gevst.

Eftir: 20 minuttum – tekur nøgdin av tubbakseitri at minka, og blóðtrýstið, hjartaslátturin og pulsurin verða aftur, sum tey eiga at vera.

Hetta ger, at vandin fyri hjartaslagi minkar.

12 tímum: nøgdin av kolsúrevni í blóðinum minkar, og nøgdin av súrevni økist.

einum mánaði: fert tú at duga betur at meta um, hvussu okkurt angar og smakkar. Lungnapípurnar verða smidligari, so tað verður lættari hjá tær at draga andan djúpt. Kroppurin hevur stríðst við at endurbóta nervalagið. Tú fert kanska at varnast, at tú orkar meira.

teimum til trimum mánaðum: fært tú kanska 30% av lungnavirki aftur. Tú fert at orka meira og føla, at tú fært gjort fleiri kropsvenjingar.

søks til nýggju mánaðum: útlitini til, at tú fært lungnasjúku, eru minni, tí kyknurnar, sum klæða lunguni, nú aftur verða so, sum tær skulu vera og gera sítt til, at lunguni hjá tær eru rein og heilsugóð.

einum ári: vandin fyri, at tú fært hjartasjúku, er skortin niður í helvt. Tú hevur eisini skert vandan fyri striki, lungnasjúku og fleiri sløgum av krabbameini, teirra millum lungna-, hálsa- (lívmóðurhálsa-), bløðru- og nýrakrabba og krabba í brisi, barkakýli og vælindi.

fimm árum: vandin fyri, at tú fært lungnakrabba er umleið helvtina av vandan-

um hjá honum, ið roykir ein pakka um dagin.

tíggju árum: vandin fyri, at tú fært lungnakrabba, er næstan líka lítill sum hjá einum, ið ikki roykir. Friskar kyknur eru komnar í staðin fyri tær kyknur, ið koma áðrenn krabbameinskyknurnar koma.

(Tikið úr 'Tá ið síðsta sigaretin er roykt', Ameríkanska tubbaksráðið 1995, 1996)

Gevst tú at roykja, minkar tú eisini vandan fyri, at tey, sum eru uttan um teg og anda roykin frá tær niður í seg, verða sjúk.

Legg-av pakkar verða aftur seldir á apotekunum um landið 29. - 31. mai fyri 25 kr. Hygg eftir seðilinum, sum verður í bløðunum vikuna áðrenn, klipp hann út og nýt hann til at keypa pakkan, sum inniheldur nikotin tyggigummi.

Fyribyrgingarráðið – spurningar og svar um tubbak: »At gevast«.

Hví er tað so ringt at gevast at roykja?

Eitrið, sum er í tubbaki, er ikki minni turvelvandi enn heroin og kokain. Tá ið tú roykir tubbak, kveikjast mótstøðustøð í nervalagnum í heilanum. Tá ið mótøku-støðini ikki fáa nóg mikið av tubbakseitri, verður tú illa fyri. Kroppinum tørvur tubbakseitur bara til at føla seg vanligan.

Er vanligt, at tú merkir, at tú roynir at gevast?

Ja nógv ymisk merki hoyra vanliga til, tá ið tú roynir at gevast. Ikki øll føla tað sama, nokrum fellir tað merkiliga lætt. Hjá øðrum stendur ikki so væl til í nakrar dagar.

Hvorji felagseyðkenni eru, og hvat fái eg gjort, so

eg megni tað?

Verður tú erkvisin – far ein gongutúr, far undir heitt brúsubað, anda djúpan, jagla tyggigummi við tubbakseitri i.

Verður tú eitt sindur í ørvøiti – førka teg eitt sindur spakuligari, skift støðu spakiligari.

Fært tú ilt í høvdið – anda djúpan, fá tær eina aspirin.

Møðist tú – siggi til, at tú fært ein góðan svøvn, fá tær ein eykablund, royn og slepp tær undan trýsti, jagla tyggigummi við tubbakseitri i.

Kemur svøvnloysi á teg – fá tær einki kaffieivni eftir klokkan 18.00, anda djúpan.

Fert tú at hosta – drekk nógv vatn, fá tær hostabomm ella kandissukur.

Fært tú ikki savnað tankarnar – royn at lætta um arbeiðsbyrðuna í nakrar dagar, slepp tær undan trýsti.

Broytist sonningin – drekk nógv vatn, et frukt og grønmoti saman við matinum, tú etur.

Følr tú svongd – drekk nógv vatn, hav munnbitar hjá tær, sum ikki eru fullir av kalorium og feitti.

Leingist tær eftir tubbaki – halt ímóti neyðini; neyðin fjarar burtur.

Hvussu leingi merkir tú, at tú nýliga ert givin?

Merkiner eru bara fyri fyrst. Fyrstu tvær dagarnir eru vanliga teir ringastu. Tað er iðin, tað tekur at skola tað mesta av tubbaks-eitrunum burtur úr kroppinum. Tær næstu tvær vikurnar siga roykjarar seg føla minni og minni.

Hvussu "dragi" eg andan djúpan?

Set teg niður ella legg teg og royn at hvíla. Fá hugin at klárna. Fyll lungini spakuliga, meðan tú telur upp í 5, halt andanum, meðan tú

telur upp í 3 til 5. Blás so spakuliga luftina út, meðan tú telur upp í 5. Ger hetta 5 ferðir umaftur. At draga andan djúpan fyllir blóðið við súrevni og hevur tað við sær, at blóðtrýstið lækkar. Roykjarar kunnu læra seg hetta sum partur av fyrirreikingunum til at gevast. Tað er gott at duga hjá øllum, sum royna at sleppa undan trýsti.

Óvirkin royking og roykipolitikkur

Hvat er so óvirkin royking, og hvussu vandamikið er tað at anda eina tynta mongd av royki á arbeiðs-plássinum allan dagin? Á web-síðuni hjá WHO er ein rúgva av upplýsingum um spurningin 'Passive smoke'.

Óvirkin royking er ein fløkjaslig blanding av meira enn 4000 kemiskum evnum, – partiklum og gassi. Íroknað eru ertingar-evni og reglubundið eitru, sum t.d. brint cyanalium, svávdioxid, kolevni, ammoniak og formaldehyd. Tað inniheldur krabbafremkallandi evni og vandamikil tungmetalli.

Ikki-roykjarar, sum anda royk, líða av nógvum av teimum somu sjúkum sum roykjarar, hjartasjúkum, lunga- og nasa krabba, bronkittis og astma. Børn eru serliga viðkvømv fyri skaða, ið stendst av hesum hættisligu evnum, tí at kroppur teirra er enn í vøkstri og teirra andaferð er nógv skjótari enn hjá teimum vaksnu.

Altjóða vísdalig yvirlit vísa á, at brúktur (passiv) roykur er triðja høvuðsor-søkin til deyða, sum kann verða steðgaður (aftaná royking og drekking).

Føroya Landsstýri hevur tey seinnu árin arbeitt við einum nýggjum roykipolit-ikki, sum varð settur í gildi 13. apríl í ár. Teir frábøðu, at endamálið er at seta upp fyriskipanir á arbeiðs-plássinum, soleiðis at øll starvsfólk kunnu fremja sítt arbeiði í einum roykfríum umhvørvi. »Henda reglugerð var úrslitið av nógvum orðaskiftum og eini lang-røknari hoyring av starvs-fólka-umboðum frá teim-um ymiskum deildunum«, sigur Barbara á Tjaldr-fløtti.

Ein onnur stór broyting var avgerðin hjá Strand-faraskipum Landsins at gera ferjurnar roykfríar. Stjórin, Reidar Nónfjall, sigur »vit hava tosað um eina broyting í meira enn 10 ár, síðani tey fyrstu víðmæli til roykipolitikkin komu fram seinast í 80-unum. At gera bussarnar roykfríar var fyrsta stigið«.

Børn og óvirkin royking

Fyribyrgingarráðið, í samstarvi við Klaksvíkar Býráð seta í gongd eina verkætlan um roykfrí heim sum teirra partur av ætlanunum fyri tiltøkum Altjóða Tubbaks-fría Dagin.

Tá ið tú keypir á einum av apotekunum 28.-31. mai, fært tú eitt ókeypis borðskelti, sum tú kanst nýta at gera heim títt roykfrítt 31. mai. Roykfrí heim verja heilsuna hjá øllum, men serliga hjá børnunum.

Smá børn eru serliga viðkvømv fyri óvirknum (passivum) royki, tí:

Tey anda meira luft lutfalsliga til kroppsvæktina (og upptaka á sama stigi meira tubbaksroyk) og tey eru verri før fyri at grenja seg (antin tí tey eru ov ung, ella tí teirra klaga verður skúgv-að til vikis). Teirra órinskipan er minni verjandi, og tey eru verri før fyri at flyta seg burtur frá ávirkanini.

Óvirkin roykur er høvuðsor-søkin til nógvar barnasjúkur. Kortini vísa kanningar, at upp til 85% av vaksnum, sum roykja og liva saman við einum barni, ikki tryggja sær, at barnið ikki verður útsett fyri royki frá teirra sigarettum. Óvirkin royking er kend fyri at elva til millumoyrabruna, astma, bronkittis, hosti og lungnaskaða hjá børnum.

Granskarar hava ikki fyrr enn nýliga viðurkent álvar-an av skaðanum, sum børni-ni hava fingið av tubbaks-royki. Nógv foreldur eru ikki enn vitandi um tær nógvu sjúkurnar, royking førir við sær. Summi av teimum halda, at lata tey vindeyga upp ella roykja í einum øðrum rúmi, so er vandin burtur.

Hygg eftir fleiri upplýsingum um óvirkna royking á baksíðuni á borðskeltin-um.