

Tobaksbruk och reumatisk sjukdom



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



DRF
ORDET FÖR HÄLSA
AKUT FÖRBUND



Reumatiker
förbundet



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



LIR Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Svenska
Läkarsällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

Tobaksbruk och reumatisk sjukdom

Med denna skrift vill vi informera om rökningens betydelse för de reumatiska sjukdomarna. I korthet gäller att rökning:

- ökar risken att insjukna i en reumatisk sjukdom
- ökar risken att sjukdomen får ett allvarligare förlopp
- minskar chansen för att behandlingen ger bra effekt

Rökning och risk att insjukna i reumatisk sjukdom

Risken att insjukna i RA (Reumatoid Artrit/ ledgångsreumatism) är ökad för den som röker liksom för den som har en mor och en far med RA. Fortfarande är livsriskerna rätt så liten. Men om man *kombinerar* rökning med ärftlig benägenhet så får man en kraftig riskökning. En storrökare kan då ha upp till 40 % risk att under sin livstid utveckla den form av RA som är mest benägen att vara allvarlig och ledförstörande.

Har du RA och undrar hur det ska gå för dina barn och barnbarn? Informera dem gärna om att de klart förbättrar sina chanser att slippa insjukna i ledgångsreumatism om de aldrig börjar röka.

Rökning har även visats öka risken att insjukna i den klassiska reumatiska ryggsjukdomen AS (Ankyloserande Spondylit/ Bechterew). På liknande sätt som för ledgångsreumatism ser man en ogynnsam kombination av arv och rökning hos dem som drabbas.

Rökning och risk för allvarligare förlopp

Studier har visat att patienter med RA som röker har mer värk, fler svullna leder, mer påverkan på brosk och ben och löper större risk att sjukdomen sätter sig i andra organ än i lederna jämfört med icke-rökande patienter med RA.

När det gäller reumatisk ryggsjukdom så finns det ännu inte lika många studier som vid RA, men man ser samma mönster med ett allvarligare sjukdomsförlopp. Rökare insjuknar också flera år tidigare än icke-rökare och risken att inflammatorisk ryggvärk övergår i en regelrätt AS med röntgenförändringar i ryggen ökar.

Rökning och risk för sämre behandlingssvar

Forskningsresultat visar att de läkemedel som ofta används vid RA och andra reumatiska sjukdomar fungerar sämre för rökare. Detta gäller både Methotrexate och biologiska läkemedel i form av TNF-hämmare. Rökning ökar inte bara risken för ett allvarligare sjukdomsförlopp utan minskar också chanserna för bra effekt av behandlingen.

Snusning och reumatisk sjukdom

Vid snusning uppnår man lätt höga nikotinkoncentrationer i blodet vilket har negativa effekter på till exempel blodkärlen. Det finns relativt få studier om snusning och reumatisk sjukdom eftersom bruket av snus främst förekommer i Norden.

Hittills har man inte funnit tecken på att snus skulle ha någon direkt inverkan på de reumatiska sjukdomarna. Man menar därför att det inte är själva nikotinet vid rökning som påverkar den reumatiska sjukdomen utan att riskökningen förmedlas via de inandade rökgaserna.

Rökning, reumatisk sjukdom och hjärt-kärlsjukdom

Vi vet att rökning ökar risken för cancer och för sjukdom i hjärta och kärl. Flera av de reumatiska sjukdomarna ger *i sig* en ökad risk för hjärt-kärlsjuklighet. Det gäller i hög grad för reumatiska systemsjukdomar som till exempel SLE (Systemisk Lupus Erythematosus) men också de vanligare reumatiska sjukdomarna som RA och AS. Kombinationen rökning och reumatisk sjukdom är därför extra ogynnsam med avseende på hjärta och kärl.

Rökstopp lönar sig alltid!

Att sluta röka ger redan de första rökfria åren bättre blodfetter, mindre risk för hjärtinfarkt och stroke. Nu visar också en vetenskaplig sammanställning att patienter med RA som har slutat röka har mindre sjukdomsaktivitet i sin RA än de som fortsätter att röka. Internationella studier pågår där man studerar om effekten av

läkemedelsbehandling blir bättre hos patienter med RA som har rökt men lyckats sluta.

Frihet från tobak ökar också möjligheterna till ett gott resultat av den fysiska träning som du behöver för din reumatiska sjukdom.

Råd som kan underlätta ett rökstopp

- Ta hjälp av en tobaksavvänjare så ökar dina chanser att lyckas!
- Tänk igenom dina skäl för att sluta.
- Bestäm vilken dag du skall sluta (gärna 2–3 veckor fram i tiden).
- Anteckna när och var du röker. Se över dina vanor.
- Be familjen/vännerna/arbetskamraterna om stöd.
- Försök att äta regelbundet och rör på dig så mycket du kan
- Se till att du inte har tobak kvar tillgängligt efter ditt stoppdatum.
- Belöna dig själv varje dag när du är rökfri.
- Vänta ut suget. Det sitter oftast inte i mer än några minuter.

Stöd av professionell rökavvänjare

Chansen att lyckas sluta röka är betydligt större om du har kontakt med en professionell rökavvänjare. Sådan finns;

På din vårdcentral. Sök dit på egen hand eller med remiss från din behandlande läkare eller sjuksköterska

På Sluta-röka-linjen. Få stöd per telefon eller chatt på flera språk På Rökavvänjningsmottagning på närmsta sjukhus. Be din läkare om remiss.

Mer information

- www.1177.se (sök Fakta och råd/hälsa och livsstil)
- www.folkhalsomyndigheten.se (sök Tobak)
- www.slutarokalinjen.se