

Rygestop



Denne **brochure** er ikke bare en række **velmenende** råd og **anvisninger**. Den forklarer, hvordan du **lettest** kan holde op med at **ryge**. Og den indeholder **viden**, som kan **hjælpe** mere, end du tror.

Du har måske røget i mange år, og derfor er rygning blevet en del af dagligdagen. Du har måske også før prøvet at stoppe men har erfaret, at det kan være svært.

For nogen er det lettere at holde op end for andre. For alle gælder det dog, at hvis man er fast besluttet på at stoppe og planlægger sit rygestop grundigt, er der en stor chance for, at det vil lykkes.



Er du sikker på, du vil stoppe?

Det er vigtigt, at du er fast besluttet på at stoppe med at ryge, ellers er der stor risiko for, at det ikke lykkes.

Hvis du vil stoppe med at ryge, skal du være indstillet på, at der er tale om et totalt rygestop helt fra starten. Det betyder, at du skal forberede dig grundigt, så du senere kan undgå de værste kriser. Du skal også have gjort op med dig selv, om du vil benytte et lægemiddel, og om du vil gøre brug af et af de mange støtteprogrammer, der findes til at hjælpe dig med at stoppe.

Rygestop – værd at vide

Fastsæt en stopdag.

Bryd vanerne.

Modstå fristelserne.

Hvad er abstinenser?

Fastsæt en stopdag

Når du har besluttet dig for at holde op med at ryge, skal du fastsætte en stopdag. Det er bedst at fastsætte en dato 2 til 3 uger ud i fremtiden.

Rygestoppet bliver nemlig dit vigtigste projekt i nogle uger efter stopdagen. Vælg en dato, hvor du ikke er alt for presset, eller hvor der ikke skal træffes de store beslutninger. Der bør heller ikke være fester omkring stoptidspunktet.

Er dagen fastsat, så fortæl det til dine nærmeste omgivelser - det forpligter. De kan give dig den opbakning, du har brug for til at fastholde din beslutning.

Bryd vanerne

De fleste rygere tænder en cigaret i ganske bestemte situationer. Men er du bevidst om situationerne og parat til at bryde vanerne, kan du undgå at tænde vanecigaretterne.

Bryd vanesmøgen

Morgensmøgen

Lav om på rækkefølgen af dine morgenaktiviteter.

Telefonsmøgen

Tag en blyant i hånden i stedet for cigaretten. Tegn kruseduller, mens du taler i telefon.

Pausesmøgen

Spring pausen over eller hold den sammen med ikke-rygerne. Drik noget andet, end det du plejer, gerne noget du normalt ikke tager en cigaret til.

Hyggesmøgen

Undgå alkohol. Rejs dig fra bordet, så snart du er færdig med at spise. Vask op eller gå en tur med hunden.



Modstå fristelserne

Der vil helt sikkert være situationer, hvor du er fristet til at tage en cigaret.

Det er vigtigt, at du på forhånd ved hvilke situationer, der kan friste dig.

Du bør også overveje, hvad du vil gøre i de situationer.



Situationer, hvor du kan blive fristet:

Hvordan vil du klare disse situationer:

Hvad er abstinenser?

Når du ryger, får du tilført nikotin via tobaksrøg. Nikotin optages fra tobaksrøgen og fordeles i blodbanen i kroppen. Allerede få sekunder efter, at du har inhaleret tobaksrøgen, vil nikotinen nå hjernen.

I hjernen kæmper nikotin om pladsen med andre stoffer, som på nervecellerne skal sikre overførslen af impulser fra en nervecelle til en anden. For at kompensere for den ubalance, der opstår, når nikotin optager pladsen for de andre stoffer, udvikler hjernen ekstra plads, så der både er plads til nikotin og de stoffer, som sikrer overførslen af impulser mellem nervecellerne. Hjernen vænner sig med andre ord til at få nikotin og udvikler på den måde afhængighed. Hvor afhængig man bliver, varierer fra menneske til menneske.

Når du stopper med at ryge, får hjernen ikke længere tilført nikotin. Der opstår derfor ledig plads på nervecellerne, som mangler nikotin, og på den måde udløses abstinenssymptomerne.

Måske vil du føle dig dårligt tilpas, og symptomerne kan minde om influenza. Du kan også føle dig rastløs, få besvær med at koncentrere dig, få hukommelsesproblemer, lettere angstsymptomer og uro i kroppen. Heldigvis optræder abstinenserne kun i en kortere periode.

Hjælpemidler og metoder til rygestop

Det er muligt at holde op med at ryge uden hjælpemidler eller støtteprogrammer. Men erfaringer viser, at sandsynligheden for succes er betydeligt større, hvis du benytter hjælpemidler eller støtteprogrammer.

Hjælpemidler og metoder til rygestop

Rygestop-guide fra Sundhedsstyrelsen.

Rygestopkursus eller individuel rådgivning.

Lægemedler.

Rygestop via internettet.

Hypnose og akupunktur.

Rygestop-guide

Du kan bestille Sundhedsstyrelsens rygestop-guide på telefon 80 31 31 31. Guiden indeholder råd og vejledning om, hvordan du forbereder og gennemfører et rygestop. Den indeholder også erfaringer fra eksrygere.

Rygestopkursus eller individuel rådgivning

Mange apoteker tilbyder kurser i rygestop. På kurserne vil apotekspersonalet tage emner op som fysisk og psykisk afhængighed, nikotin-afhængighed, abstinenssymptomer og rygestop uden vægtproblemer. Apotekspersonalet vil sammen med de øvrige kursusedtagere støtte og hjælpe dig med dit rygestop. Et kursusforløb strækker sig normalt over 8-12 uger med 6 møder.

Ved den individuelle rådgivning aftaler du med apoteket, hvilke emner du ønsker at drøfte.



Apotekspersonalet fungerer som din faste støtte. Du aftaler selv med apotekspersonalet, hvor længe du har behov for deres hjælp, og hvor ofte du bør komme. Typisk mødes man 5 gange i løbet af 6-8 uger.

Lægemidler

Der findes både håndkøbslægemidler og et enkelt receptpligtigt lægemiddel, som kan anvendes ved rygestop.

Håndkøbslægemidlerne indeholder alle nikotin. På apoteket kan du få vejledning om hvilket håndkøbslægemiddel, der passer bedst til din situation. Er du interesseret i at anvende det receptpligtige lægemiddel, skal du kontakte din læge.

Lægemidlerne kan være en god hjælp til at komme igennem et rygestop, da de kan hjælpe dig over perioden med abstinenser. Men lægemidlerne kan ikke udrette mirakler. Uden din faste beslutning om at stoppe med at ryge kombineret med en nøje planlægning af forløbet, hjælper lægemidlerne ikke på længere sigt.

Rygestop via Internettet eller STOP-linien

På hjemmesiden www.drstop.dk, som er udarbejdet af blandt andet Sundhedsstyrelsen, kan du tilmelde dig rygestop. Du kan også få rådgivning hos STOP-linien på telefon 80 31 31 31.

Hypnose og akupunktur

Nogle rygere er holdt op med at ryge ved hjælp af hypnose eller akupunktur. På Dansk selskab for klinisk hypnose's telefonnummer 33 11 00 81 eller www.hypnoterapi.com kan du få oplyst anerkendte hypnotisører, og på hjemmesiden www.acumed.dk kan du få oplyst anerkendte akupunktører.

Der findes ikke videnskabelige undersøgelser, der kan dokumentere effekten af hypnose og akupunktur. Men mange eksrygere har oplevet, at de har fået god hjælp af disse metoder.

Hvilket lægemiddel med nikotin skal jeg vælge?

Det er vigtigt, at du vælger det produkt, der passer præcist til dig og dit nikotinbehov. For at du kan få fuldt udbytte af lægemidlet, skal du nemlig have en tilstrækkelig mængde nikotinerstatning.

Ved at udfylde Fagerström testen har du mulighed for at få klarlagt din afhængighed af nikotin. Mange har glæde af at kombinere flere produkttyper. Det vigtigste er den rette dosering, så slipper du for abstinenser.

Tag Fagerström testen med på apoteket. Her kan du få hjælp til at klarlægge, om du er så afhængig, at du bør anvende et lægemiddel med nikotin. Er det tilfældet, kan apoteket også hjælpe dig med at finde det nikotinerstatningsprodukt, der passer bedst til dig.



1. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger dagens første cigaret?
Under 5 minutter.....3 points
6-30 minutter2 points
31-60 minutter.....1 point
Over 60 minutter0 point
2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt?
Ja.....1 point
Nej0 point
3. Hvilken cigaret er sværest at undvære?
Den om morgenen.....1 point
En anden.....0 point
4. Hvor mange cigaretter ryger du dagligt?
0-10.....0 point
11-20.....1 point
21-30.....2 points
31 eller flere.....3 points
5. Ryger du mere først på dagen end resten af døgnet?
Ja.....1 point
Nej0 point
6. Ryger du, når du er syg eller sengeliggende?
Ja.....1 point
Nej0 point

Point i alt:

Du skal nu tælle pointene sammen.
Jo flere points du får, jo mere afhængig er du af nikotin. Over 4 points betegnes som meget afhængig.

Lægemidler med nikotin

Inhalator

Inhalatoren er et plastichylster på størrelse med en cigaret. Nikotinen sidder i små propper, som du sætter ind i inhalatoren. Du suger på den som på en cigaret. Nikotinen optages gennem mundslimhinden og ikke via lungerne som ved cigaretter. Inhalatoren giver cirka 1/3 af den mængde nikotin, som tobak frigiver.



Næsespray

Du tager et pust af næsesprayen efter behov og får på den måde tilført nikotin gennem næseslimhinden. De første døgn kan næse og svælg blive meget irriteret. Næsespray bruges ved høj nikotinafhængighed og må ikke inhaleres - sug ikke ind. Næsespray giver cirka 1/2 af den mængde nikotin, som tobak frigiver.

Plaster

Når du bruger nikotinplaster, bliver nikotinen optaget gennem huden til blodbanen. Plastre findes i forskellige styrker, både som dagplastre og døgnplastre. Plastre dækker det basale behov for nikotin, men afhjælper ikke den akutte trang. Du kan derfor i nogle tilfælde have brug for at kombinere plastret med et af de andre midler. Plaster giver cirka 1/2 af den mængde nikotin, som tobak frigiver.

Resoriblet

Resoribletten er en lille tablett, som du lægger under tungen. Den opløses i løbet af cirka 25 minutter. Nikotinen optages via mundslimhinden. Du skal ikke tygge eller suge på resoribletten. En resoriblet giver cirka 1/3 af den mængde nikotin, som tobak frigiver.

Sugetablet

Sugetabletten opløses i munden i løbet af cirka 30 minutter, og dermed frigives nikotinen. Når du tager sugetabletten i munden, skal du suge, indtil du fornemmer en kraftig smag. Derefter skal den hvile mellem kind og tandkød. Når den kraftige smag aftager, så sug igen på sugetabletten. En sugetablet giver cirka 1/3 af den mængde nikotin, som tobak frigiver.

Tyggegummi

Nikotintyggegummi skal ikke bruges som almindeligt tygegummi. Det skal tygges langsomt 10-15 gange, og kun til den stærke smag af nikotin træder frem. Herefter skal tygegummiet hvile under tungen eller i kinden, indtil smagen er forsvundet, og nikotinen er optaget via mundslimhinden i blodbanen. Så kan du starte forfra med at tygge langsomt, dernæst holde pause og så videre. Hvis du bare tygger løs, bliver al nikotin frigivet på én gang, og så risikerer du at få hikke, irritation i halsen eller ondt i maven. Efter 20-30 minutter er nikotinen tygget ud, og tygegummiet kasseres. Et stykke tygegummi (2 mg) giver cirka 1/3 af den nikotin, som tobak frigiver. Og et stykke tygegummi (4 mg) giver cirka 2/3 af den nikotin, som tobak frigiver.

Kan jeg blive afhængig af lægemidler med nikotin?

Når du ryger, er du afhængig af nikotin. Hvis du erstatter cigaretter med et lægemiddel med nikotin, er du selvfølgelig stadig afhængig af nikotin. Formålet er, at du skal trappe ned med lægemidlet, så snart du er parat til det, så du ikke bliver afhængig af et lægemiddel med nikotin. Det er derfor vigtigt at følge vejledningen i pakken og huske at trappe ned. Du kan også få hjælp på apoteket til en nedtrappingsplan.

Der er eksempler på eksrygere, som ikke har kunnet trappe helt ned og derfor fortsætter med at anvende lægemidlet for at undgå cigaretternes kræftfremkaldende stoffer. Nikotin er nemlig ikke kræftfremkaldende som visse andre stoffer, der findes i cigaretter.

Langt hovedparten af dem, der anvender lægemidler med nikotin, kommer dog helt ud af forbruget.



Hoste i forbindelse med rygestop

Når du holder op med at ryge, kan det ske, at du begynder at hoste, eller at en allerede eksisterende hoste forværres. Det er et godt tegn. Det betyder nemlig, at de små fimrehår i bronkierne begynder at fungere igen og dermed fjerner den øgede mængde slim, som rygningen har forårsaget.



Får jeg forstoppelse eller diarré ved rygestop?

Måske oplever du problemer med maven, når du holder op med at ryge. Nikotin påvirker tarmfunktionen, så når du stopper, kan du enten opleve at maven går i stå, eller at du får diarré. Maven vil som regel fungere normalt igen efter ganske kort tid. Du kan hjælpe den på vej ved at spise fiberrig kost. Ved forstoppelse kan du eventuelt anvende et mildt afføringsmiddel.



Hold vægten efter rygestop

Når du holder op med at ryge, kan du føle, at vægten bliver ukontrollabel. Det er fordi din krop indstiller sig fra "rygevægt" til normalvægt. Der vil typisk være tale om 2-4 kilo.

Du bruger mere energi, når du ryger, end når du ikke ryger. Det skyldes, at nikotin sætter kroppen i en stressstilstand, hvor hjertet pumper hurtigere, pulsen stiger, og blodkarrene trækker sig sammen. Det totale energiforbrug (stofskiftet) skrues på den måde kunstigt i vejret, og du forbrænder cirka 10% mere energi.

Blodsukkerkoncentrationen sættes også kunstigt i vejret af nikotin. Og nikotin får mavens lukkemuskler til at trække sig sammen, så du får en falsk mæthedsfornemmelse. Derfor vil du måske opleve, at du spiser mere, når du er holdt op med at ryge.

Maden begynder måske også at smage bedre, når du holder op med at ryge. Smags- og lugtesansen bliver nemlig forbedret, og du kan få lyst til at spise mere. Ligesom du måske indtager ekstra meget slik og mad som

kompensation for de cigaretter, du ikke længere får. Når blodsukkeret falder i forbindelse med rygestop, kan det nemlig give øget lyst til noget sødt.

Vær derfor opmærksom på, hvad du spiser. Og husk på, at et enkelt bolche kan være nok til at tilfredsstille trangen til søde sager.

For at forbrænde de ekstra kalorier du får fra rygestoppet, skal du bevæge dig cirka en halv time hver dag. Der findes flere hverdagsaktiviteter, som giver motion. Du kan selvfølgelig også vælge en sportsgren som løb, svømning, dans, badminton eller lignende. Det vigtigste er, at du laver noget, du kan lide.



Værd at vide

Det kræver en stor indsats at kvitte cigaretterne. Men et rygestop giver dig en række væsentlige gevinster.

Når du stopper med at ryge

20 minutter efter

Dit blodtryk og din puls normaliseres, og blodcirkulationen øges.

8 timer efter

Dit indhold af kulilte i blodet bliver normalt.

48 timer efter

Du har en bedre kondition, fordi kulilten i blodet er væk.

4 uger efter

Du har mere energi. Du hoster ikke mere. Din krops evne til at bekæmpe infektioner er forbedret.

2 måneder efter

Din hud ser bedre ud, og eventuelle sår vil lettere hele. Allerede nu har du sandsynligvis lettere ved at få børn.

1 år efter

Din risiko for at få en blodprop eller en hjerneblødning er halveret.

5 år efter

Risikoen for at få en blodprop er som hos dem, der aldrig har været rygere.

10 – 15 år efter

Risikoen for lungekræft er næsten på niveau med mennesker, som aldrig har røget.

Kilde: Tobaksskaderådet.



 **APOTEKERNE I DANMARK**
www.sundhed.dk