

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 helt fra starten er tale om et totalt rygestop. 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 rygestoptilbud, 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, så du kan nå at forberede dig ordentligt. 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 andre 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

Hold pausen 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. Du kan fx. skrive dine planer i nedenstående liste og hænge listen op.



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 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. Således er der både 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 forkølelse. Du kan også føle dig rastløs, få besvær med at koncentrere dig, få hukommelsesproblemer, lettere angstsymptomer og uro i kroppen. Heldigvis aftager abstinenserne med tiden.



HJÆLPEMIDLER OG METODER TIL RYGESTOP

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

Hjælpemidler og metoder til rygestop

Rygestop-guide fra Sundhedsstyrelsen.

Rygestop i grupper eller individuel rådgivning.

Lægemidler.

Rygestop via internettet på www.ddsp.dk.

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.

Rygestop i grupper eller individuel rådgivning

Mange apoteker tilbyder kurser i rygestop. På kurserne vil apotekets rygestoprådgivere tage emner op som fysisk og psykisk afhængighed, nikotinafhængighed, abstinenssymptomer og rygestop uden vægtproblemer. Rygestoprådgiveren vil sammen med de øvrige kursusedtagere støtte og hjælpe dig med dit rygestop. Et kursusforløb strækker sig typisk over 6 uger med 5 møder.

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

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

Lægemidler

Der findes både håndkøbslægemidler og få receptpligtige lægemidler, 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 et receptpligtigt 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 de 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, mobilen eller STOP-linien

På www.ddsp.dk kan du få et skræddersyet rygestopprogram. Hjemmesiden www.xhøle.dk har fokus på rygestop for unge. Du kan få hjælp via mobilen på sms-servicen "Slut Med Smøger". Sms "Røgfri nu + stopdato" til 1204 eller ring til STOP-linien og bliv tilmeldt. Du kan også læse om rygestop på www.apoteket.dk eller www.sundhed.dk. Du kan få rådgivning hos STOP-linien på telefon 80 31 31 31.



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 lægemidler med nikotin, skal du nemlig have en tilstrækkelig mængde.

Ved at udfylde Fagerström testen har du mulighed for at få klarlagt, om du kan anbefales at bruge et lægemiddel med nikotin. Mange har glæde af at kombinere flere produkttyper. Det vigtigste er den rette dosering, så slipper du for abstinenser.

Ryger du andet end cigaretter, kan du omregne punkt 4 således:

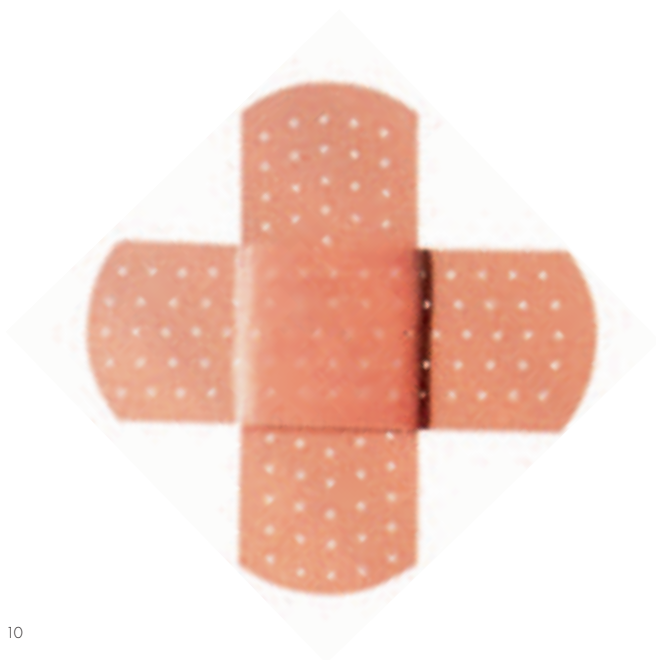
1 cigar = 4 cigaretter

1 pipe = 3 cigaretter

1 cerut = 3 cigaretter

Tæl dine point sammen. Jo flere point du får, jo mere gavn vil du have af et lægemiddel med nikotin.

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 lægemiddel, 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 minutter 2 points
 - 31-60 minutter 1 point
 - Over 60 minutter 0 point

2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt?
 - Ja 1 point
 - Nej 0 point

3. Hvilken cigaret er sværest at undvære?
 - Den om morgenen 1 point
 - En anden 0 point

4. Hvor mange cigaretter ryger du dagligt?
 - Mindre end 10 0 point
 - 11-20 1 point
 - 21-30 2 points
 - Mere end 30 3 points

5. Ryger du mere først på dagen end resten af døgnet?
 - Ja 1 point
 - Nej 0 point

6. Ryger du, når du er syg eller sengeliggende?
 - Ja 1 point
 - Nej 0 point

- Point i alt:

Du skal nu tælle point sammen.
 Jo flere point du får, jo mere fysisk

afhængig er du af nikotin. Over 4
 point betegnes som meget afhængig.

LÆGEMIDLER MED NIKOTIN

Plaster

Når du bruger nikotinplaster, bliver nikotinen optaget gennem huden til blodbanen. Plastrene findes i forskellige styrker, både som dagplastre og døgnplastre. Plastrene dækker det basale behov for nikotin, men afhjælper ikke den akutte trang. Du kan derfor i nogle tilfælde have brug for at kombinere plästret med et af de andre midler.

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. Hver prop indeholder nikotin til omkring 20 minutters brug.

Tyggegummi

Nikotintyggegummi skal ikke bruges som almindeligt tygegummi. Tygger du løs bliver al nikotinen frigivet på én gang, og du risikerer at få hikke, irritation i halsen eller ondt i maven. Ved korrekt tyggeteknik frigives nikotinen langsomt som den skal, og optages via mundslimhinden. Tyg langsomt indtil nikotinen frigives, dvs. til smagen bliver stærk. Herefter skal tyggegummiet hvile under tungen eller i kinden, indtil den stærke smag forsvinder. Så kan du starte forfra med at tygge langsomt, dernæst holde pause og så videre. Der findes forskellige former for tygegummi. Den ene form skal tygges i ca. 30 minutter – den anden i 10 minutter.



Næsespray

Du tager et pust af næsesprøyen i hvert næsebor 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.

Resoriblet

Resoribletten er en lille tablet, som lægges under tungen. Den opløses i løbet af cirka 30 minutter. Nikotinen optages via mundslimhinden. Du skal ikke tygge eller suge på resoribletten.

Mundhulespray

Når du bruger en mundhulespray optages nikotinen via mundslimhinden. Du skal dreje dysen til siden, hvorefter der pustes 1-2 gange direkte mellem kinden og tænderne. Det er en god idé, at du lige synker inden du anvender mundhulesprøyen.

Sugetablet

Sugetabletten opløses i munden i løbet af cirka 30 minutter. Dermed frigives nikotinen og optages gennem mundslimhinden. 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.

Optagelse kan mindskes

Optagelse af nikotin kan mindskes, hvis du drikker fx. kaffe, juice eller sodavand samtidig med nogle af lægemidlerne. Du bør derfor undgå at indtage disse drikkevarer 15 minutter før anvendelsen af sugetablet eller mundhulespray.

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. Også selv om du får mindre nikotin med lægemidlet end ved at ryge.

Formålet med lægemidlet med nikotin er, at det skal være en støtte i en forholdsvis kort periode efter rygestop. Den maksimalt anbefalede brug er afhængig af produktet og er mellem 3-12 måneders varighed. Nogle vil kun have brug for det i nogle få uger.

Der er flere eksempler på eksrygere, som fortsætter med at anvende lægemidlet i flere år. Det ses typisk ved anvendelse af tyggegummi, sugetabletter eller resoribletter.

HVORDAN TRAPPER JEG NED PÅ LÆGEMIDLER MED NIKOTIN?

Det nøjagtige tidspunkt for påbegyndelsen af aftræpningen bør ligge, når du begynder at kunne klare dagligdagen uden at ryge, og når din trang til at ryge kommer sjældnere. Du skal have tillid til, at du kan modstå rygetrangen på andre måder end ved at bruge lægemidlet med nikotin.

Når du skal aftræppe, kan du følge vejledningen i pakken. Du kan også få hjælp på apoteket til en generel aftræpningsplan. Ønsker du et individuelt aftræpningsforløb, kan du få hjælp på www.ddsp.dk

Du kan fx vælge én af følgende metoder:

Den gradvise nedtrapning:

Aftrapning sker over 9 uger. Du nedtrapper gradvis det daglige forbrug, således at dit forbrug halveres over de første 3 uger. Over de næste 3 uger halverer du atter forbruget, og med udgangen af de sidste 3 uger er du helt ude af brugen.

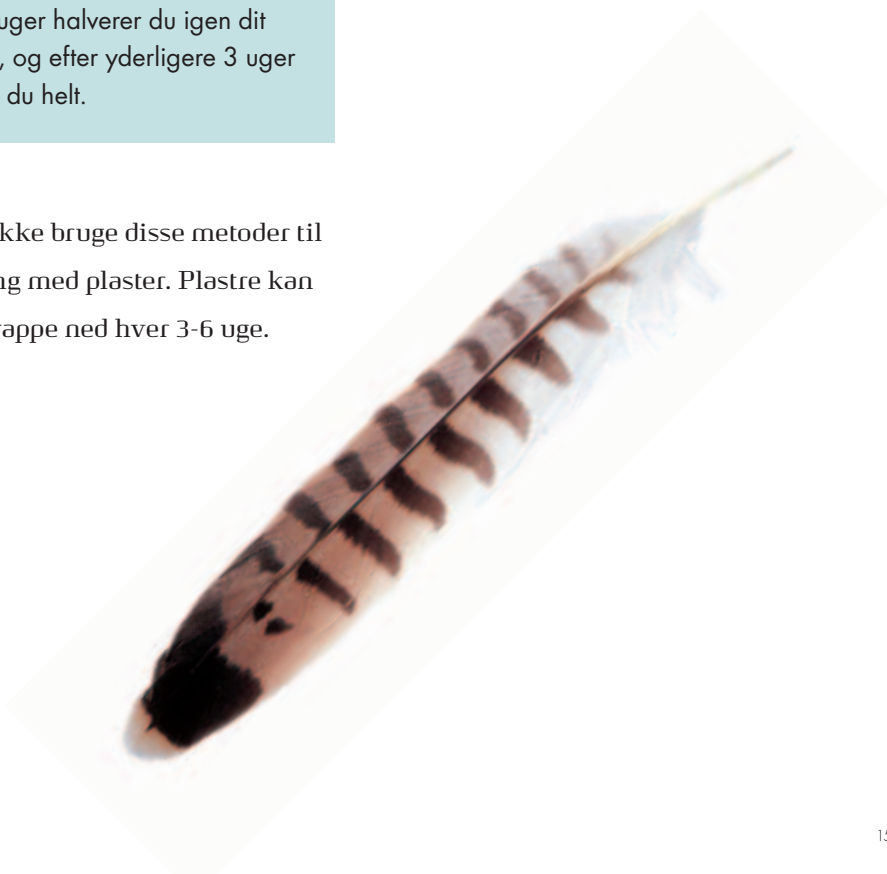
Den trinvise nedtrapning:

Aftrapning sker over 6 uger. Du halverer dit forbrug på første dag. Efter 3 uger halverer du igen dit forbrug, og efter yderligere 3 uger stopper du helt.

Du kan ikke bruge disse metoder til aftrapning med plaster. Plastre kan du evt. trappe ned hver 3-6 uge.

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 luftvejene 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. Vægten stiger typisk med 3–6 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. Derfor vil du måske opleve, at du spiser mere, når du er holdt op med at ryge.

Måden 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 opveje det nedsatte stofskifte efter 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

Blodtryk og puls bliver normaliseret.

1 døgn

Din risiko for blodpropper er mindsket.

Du får mere blod til huden og varme i tæer og fingre.

Lunger begynder at rense sig (kan give hoste).

2 døgn

Smagssansen og lugtesansen er nu blevet bedre.

Konditionen er blevet bedre, da kulilden er helt ude af kroppen.

3 døgn

Luftvejene begynder at slappe af og vejrtrækningen bliver nemmere.

2 uger – 3 måneder

Kredsløbet bliver gradvist bedre og bedre.

Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner.

3 – 12 måneder

Din hud har fået en friskere farve.

Du har stoppet den hurtigere ældning af huden (rynker).

Frugtbarheden er blevet bedre.

Du får mindre hoste.

Du er mere frisk.

Mange sover bedre, end da de røg.

Din vejrtrækning er blevet endnu bedre

5 år

Din risiko for at få en blodprop er nu halveret.

10 år

Den forøgede risiko for at få kræft er nu halvt så stor, som da du røg.

20 år

Din risiko for at få en blodprop er nu 20 % højere i forhold til dem, der aldrig har røget.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse og Interheart study.



www.apoteket.dk