



Läkemedel vid rökstopp

I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Läkemedel vid rökstopp

Håll ut!

Andra broschyrer inom området:

Tobak och vikt

Snus

Ett material av

Ett material av

Hans Gilljam och Ásgeir R Helgason

i samarbete med personalen vid

Centrum för folkhälsa - tobaksprevention,

Redigerat av Gunilla Kornelind, informatör.

Grafisk design: Anita Sand.

Illustrationer: Eva Lindén.

Sakuppgifterna grundar sig på vetenskapliga

sammanställningar tillgängliga till och med mars 2008.

ATT SLUTA RÖKA MED HJÄLP AV LÄKEMEDEL

Läkemedel har visat sig förbättra resultaten för den som vill sluta röka.

De 4 viktigaste framgångsfaktorerna är fortfarande:

- 1) den egna motivationen,
- 2) omgivningens stöd,
- 3) professionell rådgivning i kombination med
- 4) läkemedel.

ALLMÄNT OM NIKOTINLÄKEMEDEL

Samtliga nikotinläkemedel finns att köpa på apoteken, där det också finns skriftligt material och personliga råd att få om de olika läkemedlen. De vanligaste nikotinläkemedlen kan köpas i livsmedelsaffärer och andra butiker med tillstånd.

Nikotin är beroendeskapande men det största hotet mot en rökarens hälsa är inte nikotin utan de rökgaser som dras ner i lungorna med halsblosset och de 4700 olika skadliga ämnen som därigenom når alla kroppsdelar.

Nikotin är ett nervgift och det är därför som de första blossen eller den första prillan brukar ge illamående. Den som ändå fortsätter att röka eller snusa utvecklar med tiden tolerans mot nikotinets giftverkan och det kommer att behövas högre koncentrationer i blodet för att ge illamående.

Nikotin i lägre, normala och dagliga doser ger en rad effekter på hjärta, blodkärl och ämnesomsättning som var och en är små men ändå sliter på kroppen. Med tiden blir det förändringar i hjärnans belöningssystem som till största delen går tillbaka efter ett rökstopp.

Nikotinet i nikotinläkemedel är den renaste och det minst skadliga sättet att tillföra nikotin. Det absolut ”smutsigaste” sättet att tillföra nikotin är via cigaretten och halsblosset, ”light” eller inte ”light” spelar ingen roll, alla är lika skadliga.

Det är uppskattningsvis 100 gånger mindre farligt att använda nikotinläkemedel jämfört med att röka.

ATT SLUTA RÖKA MED NIKOTINLÄKEMEDEL

Det finns flera typer av nikotinläkemedel:

- Tuggummi
- Plåster
- Inhalator
- Nässpray (kräver läkarrecept)
- Sugtabletter
- Resoribletter (ska smälta i munnen)

Nikotinläkemedel brukar lindra besvären (abstinensen) och röksuget hos de flesta som slutat röka. Det gäller särskilt dig som är starkt beroende av nikotin, eller om du tidigare upplevt svåra besvär när du har försökt sluta röka.

Risken att bli beroende av nikotinläkemedel är inte särskilt stor. De flesta har faktiskt inga större svårigheter att sluta med nikotinläkemedlen efter en tid. Vanligen trappar du automatiskt ned när du inte längre har behovet. Trappa ned litet i taget, och ta god tid på dig.

Ju starkare nikotinberoende du har, desto mer troligt är det att du kan ha nytta av att använda nikotinläkemedel.

Tänk på att alla läkemedel måste användas på rätt sätt för att ha en bra effekt.

Läs alltid bruksanvisningen noggrant!

VILKET NIKOTINLÄKEMEDEL PASSAR BÄST FÖR DIG?

Längst bak i den här broschyren, kan du testa ditt nikotinberoende. Besvara frågorna så noga du kan, och summera sedan ihop dina poäng.

Därefter kan du välja mellan följande förslag:

Om du fick 0-5 poäng på ditt test kan du använda något av dessa nikotinläkemedel:

- Plåster - använd mellanstyrkan
- Tuggummi 2 mg
- Inhalator
- Resoribletter, sugtabletter

Om du fick 6-11 poäng på ditt test kan du använda något av dessa nikotinläkemedel:

- Tuggummi 4 mg
- Plåster - använd högsta styrkan
- Inhalator - om du hör till de rökare som "vill ha något i handen"
- Nässpray, receptbelagd, används som ett alternativ när inget annat nikotinläkemedel hjälper

Obs! Det går också bra att växla mellan olika nikotinläkemedel. Om du exempelvis använder nikotinplåster regelbundet, kan du komplettera med tuggummi eller inhalator om du t ex skall gå på fest.

Nikotin-tuggummi

Det är inte ovanligt att nikotinläkemedel används på fel sätt. Det gäller speciellt tuggummit.

Nikotin-tuggummi kan vara mycket effektivt om det används på rätt sätt. Tuggummit finns i två styrkor, 2 och 4 mg nikotin per bit tuggummi. Det finns också i flera smaker och flera olika storlekar på förpackningen.

När du använder nikotin-tuggummi ska du tänka på följande:

- Nikotin-tuggummit ska inte tuggas som ett vanligt tuggummi. Om du gör det kommer nikotinet att frigöras alltför snabbt. Då hinner inte nikotinet tas upp av munslemhinnan, utan du sväljer ner det och det kan ligga och reta i magsäcken. Eftersom du då inte får ut så mycket av tuggummit kan du frestas att ta fler. Resultatet kan bli att du sväljer ner stora mängder nikotin som kan ge dig obehagliga magbesvär.
- Sura drycker, som t ex juice, försämrar upptaget av nikotin när du använder nikotin-tuggummi.
- Tandproteser eller rörliga ömmande tänder kan vara svårt att tugga med.

Gör så här om du använder nikotin-tuggummi

Även om många upplever en ganska snabb effekt av nikotin-tuggummi, kan det ta uppskattningsvis 20 minuter för nikotinet att nå den maximala effekten i hjärnan. När du röker kommer samma effekt på några sekunder. Därför måste du ha tålamod och ge nikotin-tuggummit tid att verka!

Ge inte upp i panik! Håll dig lugn och vänta!

För att motverka de plötsliga ”nikotinattackerna” kan du prova att använda nikotin-tuggummit regelbundet hela dagen.

Nikotin-plåster

Du kan också välja nikotin-plåster för att hålla nikotinnivån i blodet konstant. De olika fabrikaten har tre olika styrkor (hög-medium-låg) som är ungefär lika starka trots olika sätt att ange koncentration.

Välj styrka efter ditt nikotinberoende (se testet i slutet av broschyren).

■ Ta en bit tuggummi

och tugga långsamt 8-10 gånger, det frigör tillräckligt stor mängd nikotin.

■ Sluta sedan tugga

och låt tuggummit vila i munnen, där det känns bekvämt att ha det

■ När du känner

att smaken i munnen har blivit avsevärt svagare ska du tugga 6-7 gånger igen. Låt sedan tuggummit vila i munnen tills du känner smaken försvinna.

■ Fortsätt på det sättet

i 25-30 minuter. Då har det mesta nikotinet frigjorts från tuggummit, och du kan kasta det. Försök också under tiden att låta bli att svälja så ofta, eftersom nikotinet tas upp bäst så länge det finns kvar i munnen. Där passerar det via slemhinnan över till blodet, och kommer att nå hjärnan.

Obs!

Om ett nikotinplåster ger dig irritation på huden kan du i första hand byta arm/plats. Om inte det hjälper, prova annat fabrikat på plåstret. Olika plåster innehåller olika sorters häftmassa.

Nikotin-inhalator

Nikotin-inhalatorn är ett cigarettliknande plastmunstycke, som du suger på vid behov. Det är ett ganska svagt preparat, och kan passa särskilt bra för personer som saknar pysslandet med cigaretterna. På ett år har du, med din dagliga rökritual, sysselsatt dina händer 73.000 gånger!

Inhalatorn fylls med en liten cylinder som innehåller nikotin. Varje cylinder räcker ca 20 minuter om du suger regelbundet på inhalatorn.

Nikotin-tabletter

Det finns två typer, sugtabletter och skresoribletter. När du låter resoribletten smälta under tungan frisätts nikotin som tas upp genom munhålans slemhinna. Nikotinet löses ut på ca 20-30 minuter. Nikotintillförseln är låg och sker långsammare än vid rökning. Samma sak sker när du suger på sugtabletter. Följ anvisningarna i förpackningen.

Nikotin-nässpray

Nikotin-nässprayen är receptbelagd och tas vid behov 1-2 gånger i timmen. Den doseras i ena näsborren, tas upp av näslemhinnan och ger nästan omedelbar effekt.

Den kan ge besvär i form av irritation i näsans slemhinna.

Nikotin-nässprayen bör användas med försiktighet, eftersom det troligen är lättare att bli beroende av den än av de andra typerna av nikotinläkemedel.

Nikotin-nässprayen rekommenderas främst för dem som har ett högt beroende, och som inte får tillräcklig hjälp av de övriga nikotinläkemedlen.

NÄR SKA DU BÖRJA ANVÄNDA NIKOTIN-LÄKEMEDEL?

Det finns två sätt att inleda behandlingen med nikotin-läkemedel:

1. Börja några veckor innan planerat rökstopp

Fördelar:

- Du blir bekant med läkemedlet, hinner hitta rätt sort och kan bryta mönster
- Många upptäcker att man kan klara av att röka färre cigaretter och det uppmuntrar
- Chansen att lyckas kan öka

Nackdelar:

- Dyrare
- Metoden saknar egentligen andra nackdelar. Risken för överdosering av nikotin är minimal och skulle det ändå ske så signalerar kroppen med illamående och då drar man helt naturligt ner på rökningen/nikotin-läkemedlet

2. Börja samma dag som du slutar röka

Fördelar:

- Känns naturligt och konsekvent att sluta med det ena och börja med det andra

Nackdelar:

- Risk för att man upptäcker att det först valda läkemedlet inte passar på grund av biverkningar och att man måste byta

Läs mer om förberedelse av rökstopp i häftet "Förbered rökstoppet".



HUR SKA DU ANVÄNDA NIKOTINLÄKEMEDEL?

När du nu satsar kraft och pengar för att sluta röka så ska du vara konsekvent:

- Kom ihåg att det är en livräddande behandling – du ökar chansen till ett längre och friskare liv
- Ta alltid rekommenderad dos. För låg dos, överhoppade dagar eller alltför kort behandlingstid ökar risken för återfall. Även om behandlingstiden kan tyckas lång så är några månader en kort period jämfört med alla de år som du rökt.
- Överdoserig är extremt sällsynt. Man måste ta flera gånger mer än rekommenderad dos för att närma sig överdos. En överdos leder till illamående och i värsta fall till kräkningar. Alla som upplevt detta sänker dosen eller upphör med läkemedlet.

NEDTRAPPNING AV NIKOTINLÄKEMEDEL

Behovet av nikotinläkemedel minskar så småningom. De allra flesta slutar inom några månader och utan större ansträngning. Det finns en liten tillvänjningsrisk med nikotinläkemedel också och om du får svårt att klara dig utan kan Sluta-Röka-Linjen hjälpa till med nedtrappningen.

BEHANDLINGRESULTAT MED NIKOTINLÄKEMEDEL

Nikotinläkemedel ökar i genomsnitt chansen att bli rökfri med 80 % jämfört med placebo (sockerpiller) i kontrollerade undersökningar. Förklarande exempel: Om 1 samtal med en rökavvänjare ger 10 % chans (10 av 100) att bli evigt rökfri så ökar chansen till 18 % (18 av 100) om du lägger till nikotinläkemedel.

BUPROPION (ZYBAN®)

Zyban är ett läkemedel i tablettform för rökavvänjning som inte innehåller nikotin. Om man inte lyckats bli rökfri med nikotinläkemedel kan läkare skriva recept på Zyban. Behandlingen ska åtföljas av rådgivning (t.ex. Sluta-Röka-Linjen) och kan då ingå i högkostnadsskyddet för läkemedel.

Så fungerar det

Zyban minskar röksuget genom att påverka hjärnans belöningssystem där det styr frisättningen av dopamin och serotonin. Belöningssystemet hos rökare påverkas i stor utsträckning av nikotinreceptorerna (nikotinkopparna) (se "Vad är ett nikotinberoende?")

Så används det

Läs i första hand i Patient-FASS (www.fass.se) eller informationen i förpackningen. Man börjar ta tabletterna 7-14 dagar före planerad rökstoppsdag. Vid det laget har de flesta tappat röksuget och det är lätt att fimpas. De 100 tabletterna räcker i 7 veckor och rådgivning är viktig för att förhindra återfall därefter.

Biverkningar

Absolut viktigast är att personer med epilepsi eller risk för kramper inte ska ta Zyban (se Patient-FASS). Läkemedlet är inte godkänt för gravida. En vanlig biverkan av Zyban är att sömnen störs om kvällstabletten tas sent. Vanliga abstinensbesvär (se abstinensbesvär i häftet: Håll ut!) är ofta svåra att skilja från läkemedelsbiverkningar.

Behandlingsresultat

Zyban ökar möjligheten att bli rökfri till det dubbla (ökar 100 %) jämfört med placebo (sockerpiller) i kontrollerade undersökningar. Förklarande exempel: Om 1 samtal med en rökavvänjare ger 10 % chans (10 av 100) att bli evigt rökfri så ökar chansen till 20 % (20 av 100) om du lägger till Zyban.



VARENIKLIN (CHAMPIX®)

Champix är ett läkemedel i tablettform för rökavvänjning som inte innehåller nikotin. Om man inte lyckats bli rökfri med nikotinläkemedel kan läkare skriva recept på Champix. Behandlingen ska åtföljas av rådgivning (t.ex. Sluta-Röka-Linjen) och kan då ingå i högkostnadsskyddet för läkemedel.

Så fungerar det

Champix minskar röksuget genom att påverka hjärnans belöningssystem. Belöningssystemet hos rökare påverkas i stor utsträckning av nikotinreceptorerna (nikotinkopparna) (se "Vad är ett nikotinberoende?"). Starkt förenklat fyller Champix nikotinkopparna till hälften och rökaren känner sig åtminstone någorlunda tillfredsställd. Samtidigt förhindras att nikotinkopparna fylls på med hjälp av en cigarett. Det blir poänglöst att röka.

Så används det

Läs i första hand i Patient-FASS (www.fass.se) eller informationen i förpackningen. Man börjar ta tabletterna 7-14 dagar före planerad rökstoppsdag. Vid det laget har de flesta tappat röksuget och det är lätt att fimpas. En behandling ska pågå i 12 veckor och rådgivning är viktig för att förhindra återfall under tiden därefter.

Biverkningar

Allvarliga biverkningar är ovanliga men personer med svår njursvikt ska inte ta Champix och läkemedlet är inte godkänt för gravida (se Patient-FASS). En vanlig biverkan av Champix är ett måttligt illamående under första veckan. Det avklingar oftast spontant och kan lindras genom att ta tabletten i samband med mat. Rökare som behandlats för nedstämdhet eller depression ska känna till att ett rökstopp kan utlösa sådana reaktioner. Uppföljningen hos behandlande läkare/sjuksköterska är därför viktig. Vanliga abstinensbesvär (se abstinensbesvär i häftet: Håll ut!) är ofta svåra att skilja mot läkemedelsbiverkningar.

Behandlingsresultat

Vareniklin (Champix) ökar möjligheten att bli rökfri till det 3-dubbla (ökar 200 %) jämfört med placebo (sockerpiller) i kontrollerade undersökningar. Förklarande exempel: Om 1 samtal med en rökavvänjare ger 10 % chans (10 av 100) att bli evigt rökfri så ökar chansen till 30 % (30 av 100) om du lägger till Champix.

VAD ÄR ETT NIKOTINBEROENDE?

Vi förstår ännu inte alla detaljer i nikotinberoendet, men vi tror att det fungerar så här:

Vi vet att många nervceller i hjärnan har förmåga att känna igen och binda nikotin till sina ”receptorer” (mottagarställen). Receptorerna kan liknas vid små ”koppar” som fylls med nikotin när du använder tobak. Efter ett tag försvinner nikotinet och nikotinkopparna blir tomma igen.

Hos människor som själva aldrig använt tobak och aldrig utsatts för passiv rökning är nikotinkopparna få. Kopparnas egentliga funktion är att fyllas med ett annat ämne, som är viktigt för att sända nervimpulser.

När du börjar röka, eller utsätts för stark passiv rökning under lång tid, reagerar hjärnan med att producera fler nikotinkoppar för att kunna ta hand om den ökade mängden nikotin. När de flesta kopparna är fyllda av nikotin håller de sig tysta och lugna. När kopparna däremot blir tomma kommer nervsystemet i obalans, och sänder dig signaler i form av obehag och irritation. Du tolkar detta som en längtan efter att röka, ett röksug.

Är det verkligen njutningsfullt att röka?

Minns du den första cigarett du rökte? Hur yr och illamående du blev?

Den nikotinförgiftning du då drabbades av är egentligen rökningens rätta ansikte.

Du märkte att illamåendet gick över om du bara fortsatte att röka. Hjärnan reagerade med att snabbt producera fler ”koppar”, och snart var du istället fast i ett beroende som gjorde att du måste fylla kopporna med nikotin flera gånger om dagen, för att slippa obehag.

Men nu handlade obehaget inte om illamående och yrsel, utan om skriken efter mer nikotin från de tomma kopporna.

Den som säger att rökning är gott och njutningsfullt borde istället säga: ”Det är obehagligt att ha tomma nikotinkoppar. Obehaget försvinner när jag röker, och det förväxlar jag med njutning”.

Vad händer med ”nikotinkopporna” när man slutar röka?

Vi vet inte exakt vad som händer med nikotinkopporna i samband med ett rökstopp, men vi tror att det kan gå till så här:

Om du står ut med ”skriken” efter nikotin, kommer kopporna att lugna ner sig efter ett tag. De lägger sig då i en låda och tystnar.

Kom bara ihåg att de inte är borta, de ligger bara och vilar och kan därför vakna till liv igen. För att hindra dina koppar från att vakna bör du därför aldrig mer tillföra kroppen nikotin.



Om du helt avstår från nikotin i alla former, inklusive passiv rökning, borde det inte ta mer än tre veckor att söva kopparna och befria dig själv från det rena nikotinberoendet.

Ett röksug som dröjer kvar tre veckor efter rökstoppet hänger mer ihop med det psykologiska beroendet än beroendet av nikotin. (Läs mer om detta i broschyren "Håll ut!" som du kan beställa från Sluta-Röka-Linjen.)

Om du använder **nikotinläkemedel** tystnar kopparna så småningom, eftersom du sakta "svälter" dem. Deras skrikande kommer att bli mindre intensivt och lättare att stå ut med. Däremot kommer förloppet att bli helt nikotinfri att ta lite längre tid - men det kan det kanske vara värt.

TESTA DITT NIKOTINBEROENDE

Frågor	Svar	Poäng	Poäng- räkning
(1) Hur många cigaretter röker du per dag?	Upp till 15	0	
	16-24	1	
	25 eller fler	2	
(2) Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?	Inom 30 minuter	1	
	Senare än 30 minuter	0	
(3) Röker du mer på morgonen än under resten av dygnet?	Ja	1	
	Nej	0	
(4) Vilken nikotinhalt innehåller ditt cigarettmärke?	Upp till 0.8 mg	0	
	0.9-1.2 mg	1	
	1.3 mg eller mer	2	
(5) Har du svårt att låta bli att röka på platser där rökning inte är tillåten, t ex på bio, i tunnelbanan, på flygplan?	Ja	1	
	Nej	0	
(6) Röker du om du är så sjuk att du åtminstone tidvis är sängliggande?	Ja	1	
	Nej	0	
(7) Vilken eller vilka cigaretter är svårast att undvara?	Den första på morgonen	1	
	Någon annan	0	
(8) Drar du halsbloss?	Alltid	2	
	Ibland	1	
	Aldrig	0	

Summera antalet poäng. Som mest kan du ha 11 poäng.
Högt beroende = 6 - 11 poäng. Lågt beroende = 0 - 5 poäng.

Du som vill ha personligt stöd

Vill du ha ett mer personligt professionellt stöd, ta kontakt gärna kontakt med oss på Sluta-Röka-Linjen igen.

Du kan också kontakta din vårdcentral, företagshälsovård eller apotek för att få mer information.

Gå gärna in på Sluta-Röka-Linjens "Blogg". Där kan du dela med dig av dina erfarenheter och få stöd av andra i samma situation. Du hittar till "bloggen" via Sluta-Röka-Linjens hemsida eller direkt på <http://logg.slutarokalinjen.org>

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org