



Nikotinläkemedel och abstinensbesvär



I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Nikotinläkemedel och abstinensbesvär

Håll ut!

Andra broschyrer inom området:

Tobak och vikt

Snus

Ett material av

Ásgeir R Helgason och Lena Nederfeldt

i samarbete med personalen vid

Centrum för Tobaksprevention,

Samhällsmedicin.

Redigerat av Susanna Hauffman,

medicinjournalist.

Grafisk design: Anita Sand.

Illustrationer: Eva Lindén.

ATT SLUTA RÖKA UTAN NIKOTINLÄKEMEDEL

Om du väljer att sluta röka utan hjälp av nikotinläkemedel (tuggummi, plåster, spray, inhalator, resoribletter eller sugtabletter) kan du ha nytta av några goda råd:

■ **Rökfria zoner.** Genom att skapa rökfria zoner 3-6 veckor innan du slutar röka, förbereder du dig på att klara olika situationer utan att röka. Rökfria zoner bidrar också till att du får lättare att trappa ned på antalet cigaretter under de veckor som du förbereder rökstoppet.

Du kan läsa mer om rökfria zoner i broschyren **”Förbered rökstoppet”**, som du kan beställa från Sluta-Röka-Linjen.

■ **Drick mycket vatten.** När du slutar röka utan nikotinläkemedel behöver du mycket vätska. Drick vatten, men också gärna frukt- och grönsaksjuice. Det är särskilt viktigt att dricka mycket under de första två dygnet, men fortsatt gärna 2-3 veckor till.

■ **Håll ut!** Var inte orolig, Ett röksug går över på några minuter. I broschyren **”Håll ut!”** hittar du knep att ta till när det känns som allra värst, eller när du hamnar i risksituationer. Broschyren **”Håll ut!”** kan du beställa från Sluta-Röka-Linjen.

ATT SLUTA RÖKA MED NIKOTINLÄKEMEDEL

Det finns flera typer av nikotinläkemedel:

- Tuggummi
- Plåster
- Inhalator

- Nässpray
- Sugtabletter
- Resoribletter

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.

Var inte orolig om du hört att man kan bli beroende av nikotinläkemedel. De flesta har faktiskt inga större svårigheter att sluta med nikotinläkemedlen efter en tid. Vanligen trappar man automatiskt ned när man inte längre har behovet. Man ska trappa ned litet i taget, och ta god tid på sig.

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, under **Övningar**, 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 man använder nikotinläkemedel 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.
- Vad du också bör tänka på när du använder nikotin-tuggummi är att sura drycker, som t ex juice, försämrar upptaget av nikotin.
- Det kan också vara svårt att tugga tuggummi om du har tandprotes.

Gör så här om du använder nikotin-tuggummi

■ 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.

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).

Obs. Om ett nikotinplåster ger dig irritation på huden kan du prova ett annat fabrikat, eftersom 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 s k resoribletter. När du låter resoribletten smälta under tungan frisätts nikotin som tas upp genom munhålets 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 nässlemhinnan 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.

ALLMÄNT OM NIKOTINLÄKEMEDEL

Samtliga nikotinläkemedel finns att köpa på apoteken, där det också finns skriftligt material om de olika läkemedlen.

Det finns inga regler för hur mycket nikotinläkemedel du ska använda, eller hur länge. Om du använder nikotinersättningen på rätt sätt, är ditt eget behov det bästa mätinstrumentet, och risken för överdosering mycket liten.

Använd alltså inte mer än du känner att du behöver för att dämpa besvären!

Din egen kropp kommer att tala om för dig när den har fått nog. Den "rätta" dosen varierar en hel del från person till person.

Under alla förhållanden är det bättre att använda nikotinläkemedel än att börja röka igen!

NEDTRAPPNING AV NIKOTINLÄKEMEDEL

Behovet av nikotinläkemedel minskar så småningom. De allra flesta slutar inom några månader, utan någon större ansträngning. Men om du skulle uppleva det svårt att sluta med nikotinläkemedel, kan du få hjälp från Sluta-Röka-Linjen med nedtrappningen. Du kan också be om hjälp på apoteket.

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 ”koppor” 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. Koppornas 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 cigaretten 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 kopparna 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 kopparna.

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 ”nikotinkopparna” när man slutar röka?

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

Om du står ut med ”skriken” efter nikotin, kommer kopparna 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.

ABSTINENSBESVÄR

Långt ifrån alla som slutar röka får besvär i form av abstinens. Om du ändå skulle uppleva abstinens i samband med ditt rökstopp, följer här en lista över de vanligaste besvären som kan uppstå, och enkla råd för att minska dem.

SYMPTOM /BESVÄR	ÅTGÄRDER	TROLIGA FÖRKLARINGAR
Blåsor och sår i munnen	<ul style="list-style-type: none">● Det finns flera bra preparat på apoteken, där du också kan få fler råd	Din bakterieflora i munnen har förändrats
Förstoppning	<ul style="list-style-type: none">● Motionera/promenera● Drick mycket vatten och fruktjuice● Ät mat med mycket fibrer	Du har fått en förändring i vätskebalansen och dina mag- och tarmrörelser har tillfälligt blivit långsammare
Huvudvärk *	<ul style="list-style-type: none">● Motionera/promenera● Avslappning● Ev. värktabletter	En ökad stress och/eller en tillfällig sänkning av ditt blodsocker och blodtryck, samt en ökad ansamling av vätska i din kropp
Irritation, rastlöshet, aggressivitet, oro *	<ul style="list-style-type: none">● Motionera/promenera● Berätta för alla om ditt rökstopp	En ökad stress och att du är ovan vid att handskas med dina känslor utan att ta till cigaretter
Koncentrationssvårigheter *	<ul style="list-style-type: none">● Motionera/promenera● Drick mycket vatten och fruktjuice● Ät regelbundet● Öka blodsockerhalten med hjälp av druvsocker	En ökad stress och/eller tillfällig sänkning av blodsocker och blodtryck
Nedstämdhet, depression *	<ul style="list-style-type: none">● Håll ut, det går över. Läs häftet ”Håll ut!” som du kan beställa från Sluta-Röka-Linjen, tel 020-84 00 00● I vissa fall kan ett läkemedel mot nedstämdhet och depression hjälpa	Ditt nervsystem håller på att ställas om

Men kom ihåg - abstinenssymtom är ett positivt tecken på att din kropp håller på att återställa det som rökningen ställt till med.

Abstinens är inte farligt, och det går över.

(* = Om du använder nikotinläkemedel, öka dosen under en period för att se om besvären går över. Gäller enbart de besvär som är märkta med en stjärna).

SYM TOM /BESVÄR	ÅTGÄRDER	TROLIGA FÖRKLARINGAR
Muskelvärk, kramp, benkrypningar*	<ul style="list-style-type: none">● Drick mycket vatten och fruktjuice	En tillfällig sänkning av ditt blodsocker och blodtryck samt att din blodcirkulation förbättrats
Svettningar *	<ul style="list-style-type: none">● Motionera / promenera● Drick mycket vatten och fruktjuice	En ökad stress samt att din kropp försöker rensa ut giftiga ämnen
Sömnighet, dåsig het *	<ul style="list-style-type: none">● Motionera / promenera● Kaffe (eller annan dryck med koffein) kan pigga upp dig	Ditt nervsystem håller på att ställa om sig
Sömnsvårigheter	<ul style="list-style-type: none">● Undvik att dricka kaffe på kvällen● Undvik 24 timmars nikotinplåster● Ta en kvällspromenad● Drick ett lugnande kvällste● I svåra fall kan ett sömnmedel behövas under en period	En ökad stress samt att ditt nervsystem håller på att ställa om sig
Viktuppgång *	<ul style="list-style-type: none">● Undvik att byta ut cigaretten mot någon sötsak● Ät regelbundna måltider, jämnt fördelade under dagen● Ha frukt och grönsaker till hands.● Ta en drusockertablett för att minska suget, men bara under en övergångsperiod	En minskad ämnesomsättning samt ett ökat behov av att äta något "sött" i samband med nikotinstopp
Yrsel	<ul style="list-style-type: none">● Drick mycket vatten och fruktjuicer	En tillfällig sänkning av ditt blodsocker och blodtryck samt ett överskott på rent syre i ditt blod

Du som vill ha personligt stöd

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

Vi kan ge dig tips om vilka
professionella rökavvänjare som finns i ditt närområde.

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

En del av dessa har redan en fungerande rökavvänjningshjälp.

Du kan även ta stöd av någon närstående, en vän, arbetskamrat
eller familjemedlem, om du känner för det. Gör en
överenskommelse som innebär att du får ta kontakt om du känner
att du behöver stöd,
uppmuntran eller en klapp på axeln.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00