

RYGESTOP

Afhængighed

Nogen mennesker, cirka 15 procent af befolkningen, er tilbøjelige til at blive afhængige af kemiske stoffer af næsten enhver art. De lærer ved gentagen eller vedvarende brug at indbygge stofferne i deres organisme på modtagesteder i hjernen – receptorer. Det er hjernens neurokemi, der ændres. Det er den samme mekanisme for alle kemiske stoffer, også nogen man selv laver, hvis man bliver meget optaget af et eller andet, man gør og bliver glad for, fx spil af enhver art, vanemæssig motion, TV-kiggeri eller det at være tilskuer til sport som for eksempel fodbold.

Nogen er nødt til at gentage indtagelsen af visse stoffer, for eksempel også lægemidler, eller deltagelsen i et eller andet. Det er vanen, der drejer sig om, og der derfor også en psykisk afhængighed. De tilfredsstiller sig selv både fysisk og psykisk og får det godt ved at gøre eller tage det, de gør. Får de ikke denne tilfredsstillelse, vil de føle sig dårligt tilpas og søge at få det godt igen ved at skaffe sig deres ”stof”. Hver gang de gør det, bliver de mere og mere afhængige og får det dårligere og dårligere, hvis de ikke følger deres vaner.

Rygning og nikotin i det hele taget giver hos nogen en meget kraftig afhængighed. I USA har man sammenholdt afhængighed af en række stoffer, blandt andre kokain, heroin og nikotin, og det viste sig, at nikotin var det stof, der gav mest afhængighed. Der er i hjernen påvist receptorer for nikotin, og jo mere man ryger, jo flere receptorer for nikotin får man. Det er endda vist, at børn af rygere er født med flere nikotinreceptorer, og at disse børn lettere bliver afhængige af nikotin senere i livet.

Rygning øger også risikoen for en række sygdomme livet igennem, blandt andre kræft (ikke kun i lungerne), KOL med kronisk bronkitis og store lunger, celleforandringer på livmoderhalsen, dårligt immunforsvar, for højt blodtryk, åreforkalkning, depression, nyresten, mavesår, tandkødsbetændelse og dårlig ånde.

En væsentlig mekanisme er, at rygere danner langt flere skadelige, frie iltradikaler, der angriber cellernes kraftværker (mitochondrierne) og kan ændre de styrende proteiner – DNA, så cellen kan blive til en kræftcelle. Desuden oxideres – forharskes – fedtstofferne i blodet, så de sammen med kalk og betændelsesforandringer sætter sig i pulsåreernes årehinde og bliver til åreforkalkning. Rygere udtømmer på denne måde deres beholdning af de livsvigtige antioxidant, først og fremmest C-vitamin og E-vitamin sammen med hele gruppen af B-vitaminer, der er vigtige for alle omsætninger i kroppen, og selen. Der er også et stort indhold af det giftige tungmetal cadmium i tobak.

De symptomer, som hyppigst forekommer hos afhængige rygere, når de holder op, er tobakshunger, træthed, dårlig evne til at koncentrere sig, irritabilitet, angst, dårlig evne til at styre arme og ben (koordinationen), kvalme, hovedpine og øget appetit (rygning dæmper appetitten).

Samtidig sker der noget med forbrændingen af fedt, der forbigående bliver dårligere. Til sammen fører det til vægtøgning hos mange, der holder op med at ryge, oftest 3-6 kilo. Det er dog ikke mere, end at man kan modvirke denne vægtøgning ved at holde op med at bruge smør eller margarine på brødet og gå en ekstra halv time dagligt.

Den fysiske ydeevne bliver også nedsat ved rygning. Det skyldes, foruden giftvirkningen fra nikotinen og andre skadelige stoffer i røgen, at en del af det iltransporterende røde farvestof i blodet – hæmoglobinen – beslaglægges af kulilten i røgen, så ilten ikke kan afgives ude vi vævene, hvor cellerne har brug for ilten. Rygere har derfor en svækkelse af deres evne til fysisk arbejde, der mindst svarer til den, man finder hos mennesker med blodmangel.

RYGESTOP

Først og fremmest skal man have lyst og vilje til at holde op. Ellers vil det ikke lykkes. Men hos mange er det ikke nok til at holde abstinenserne i skak efter rygeophøret. Der skal mere til.

Det er vigtigt at fokusere på de gode ting, der vil ske efter ophør med rygning. For eksempel at man får bedre kondition og ydeevne. Det kan man overbevise sig selv om ved at tage en løbetur hver dag fra et bestemt punkt og så notere, hvor langt man kan løbe, før man må stå stille og puste. Det vil samtidig modvirke vægtøgningen. Motion er også en erstatning for rygning og er god for psyken.

Har man fået symptomer fra lungerne, vil de oftest forsvinde, så åndedrættet bliver friere. Man ved for eksempel, at hvis man holder op med at ryge to måneder for en operation, falder risikoen for lungekomplikationer efter operationen til mindre end den halve. Luften i hjemmet bliver meget friskere, og tøjstanken ikke af røg om morgenen, når man skal have det på, og halsen er ikke ru. Hosten forsvinder.

Appetitten bliver meget bedre, og man kan pludselig smage det, man spiser. Musklerne får det også bedre, fordi der løber mere blod gennem dem. Man sparer en masse penge, og det er meget dejligere at kysse en ikke-ryger.

En oversigt over en række videnskabelige artikler om motion og rygetrang og abstinenssymptomer ved tobaksophør har vist, at en omgang motion medfører en hurtig nedgang i trangen til at ryge, abstinenser og andre symptomer på tobaksafhængighed.

Blot fem minutters motion, som fx gang eller fitness træning, viste sig at være lige så effektivt som et nikotinplaster. En kort, men intensiv gang træning nedsatte trangen til at ryge i 30 til 40 minutter, mens let motion nedsatte trangen i 15 minutter.

De fleste af de studier, der så på ophørssymptomer fandt, at motion gave en klar nedsættelse af mindst to af seks symptomer: angst, irritabilitet, uro, stress, spændthed og dårlig evne til at koncentrere sig. (Taylor Adrian H., Ussher, Michael H., Faulkner G. University of Exeter and University of Toronto).

En god, men overset hjælp til at nedsætte tobakshungeren og dæmpe abstinenserne er at ændre sin kost til at blive mere basedannende. Det betyder, at man skal sørge for at spise mere grønt og frugt, der langsomt frigør nikotin fra depoter i fedt og muskler. Man skal tilsvarende spise begrænsede mængder af kød og kornprodukter, der er syredannende kost, som frigør nikotin i pludselige større mængder, der udløser trang til nikotin. Et tilskud af æblecidereddike et par gange dagligt kan være en stor hjælp, da den er basedannende. En teskefuld natriumbikarbonat flere gange dagligt er også godt.

Det er madens indhold af mineraler, der er bestemmende for syre-basebalance-værdierne i den. Meget svovl og fosfor i fx æggehviteofferne kød, fisk, æg og ost giver syreværdier, mens kalk, kalium, natrium, magnesium, mangan, som især findes i frugter og grønsager, giver baseværdier. Mælk, mandler, tygget korn, hirse og boghvede giver et neutralt pH (6-7). De essentielle fedtsyrer i koldpresset planteolie er også med til at modvirke abstinenser og nedsætte hungeren efter tobak, fx en blanding af hørfrøolie og kæmpenatlysolie (fx Livets Olie), Udo's Choice og Nutridan Strong citron. Fiskeolie indeholder også livsvigtige fedtsyrer.

Har man en allergi eller overfølsomhed for fødevarer, kan det øge trangen til at ryge. Man må være opmærksom på, om man får det dårligere eller får lyst til at ryge efter at have spist visse fødevarer,

RYGESTOP

og så undgå dem. Alkohol og kaffe er gode eksempler. Generelt kan det være en god idé at spise efter sin blodtype.

Det er en god idé at tænke over, hvilke situationer man føler sig stresset, angst eller bekymret ved, og hvor man normalt vil trænge til at ryge. Her kan det være en hjælp at få snakket med en psykolog eller psykoterapeut. Man kan også, når trangen kommer, anvende homøopatiske midler, som for eksempel Tabacum D6.

Man kan nedsætte angst og depression meget ved at tage prikbladet perikum – hyperikum, som kan købes på apoteket, hos Matas og i helsekostforretninger. Det er også vigtigt at have noget at beskæftige sig med, især når man ikke er beskæftiget med sit arbejde, fx at have noget andet i hænderne end en cigaret.

For at modvirke skaderne fra de frie iltradikaler er det vigtigt med et stort tilskud af antioxidanter, især C-vitamin, E-vitamin, Q10, alle B-vitaminerne, A-vitamin, selen og zink. Foruden et generelt vitamin-mineraltilskud af god kvalitet. Det gælder især menesker, der ikke kan eller vil holde op med at ryge.

Sennepsfrø, der sætter forbrændingen i vejret og indeholder vigtige næringsstoffer, er et godt kosttilskud, som modvirker vægtøgning. Det gør grøn thé også, og den kan fås som tabletter eller pulver fra blandt andet Pharma Green, hvis man ikke kan lide at drikke den.

Grøn thé ekstrakt, tangmel, æbleeddike og det beroligende baldrianekstrakt. Cypar, der er ekstrakt af artiskokblade, kan styrke leveren og hjælpe med afgiftning af kroppen.

Mange har haft god virkning af alternativ behandling i form af akupunktur, øreakupunktur eller hypnose.

Nikotinprodukter

Nikotin er det stof i tobakken, som skaber afhængigheden. Nikotinprodukter fås i mange udformninger: tyggegummi, spray, pastiller m.m. De kan bruges i en periode, hvor de erstatter den nikotin, der tidligere kom fra tobakken. Når du bruger nikotinprodukter, dæmper du de abstinenser, der kan komme i forbindelse med rygestop.

Formålet med at bruge nikotinerstatning, mens man vil være røgfri, er, at man først bryder vanen med at ryge, samtidig med, at kroppen stadig får sin forsyning af nikotin. Når rygevanen er ved at være brudt, skal man trappe ud af nikotinen og lægge produkterne på hylden. Først da kommer man ud af den fysiske afhængighed.

Nikotin øger voksnes chance for at blive røgfri

Voksne raske rygere, som ryger mere end 10 cigaretter dagligt, er i højere grad røgfri et år efter rygestoppet, hvis de er blevet hjulpet af nikotinprodukter. Det bedste udbytte ser man, hvis rygeren også har modtaget professionel rådgivning undervejs.

Rygere, som ryger færre end 10 cigaretter dagligt, ses ikke at have gavn af nikotinprodukter. Nikotin er altså ikke et mirakelmiddel, men et redskab, som kan hjælpe rygeren et stykke på vej i processen. For at blive røgfri må man også være motiveret for selv at gøre en indsats for at ændre på sine vaner.

RYGESTOP

Nikotin kombineret med rådgivning virker bedst

Hvis du ønsker at bruge medicinske produkter i forbindelse med dit rygestop, er det vigtigt, at du får professionel vejledning undervejs. Du kan få hjælp hos din læge, på apoteket eller hos en rygestoprådgiver. Kombinationen øger chancen for at blive røgfri. Nikotinprodukterne skal tages i mindst tre måneder, hvis nødvendigt op til seks måneder. Derefter du trappe ud af nikotinbrugen. En del rygere bliver afhængige af nikotintyggegummi, men ikke af nikotinplaster. Nikotin har også bivirkninger

Nikotin nedsætter blodomløbet i kroppen, virker lokalirriterende på slimhinder og er giftigt i større doser. Hvis der opstår utilpashed, kvalme, hjertebanken, sveden, hovedpine, svimmelhed, opkastning eller diarré, når man bruger nikotin, bør man holde en pause med produktet. De nikotinprodukter, der er i fri handel, indeholder dog så små doser, at der ikke er påvist nogen risiko ved, at raske personer bruger dem midlertidigt. Den meget lille risiko, der evt. er ved nikotinprodukter til rygestop, er uden betydning i forhold til risikoen ved at ryge videre.

Nikotin gør det sværere for kroppen at optage anden medicin. Det betyder, at virkningen af evt. anden medicin formindskes. Ved rygestop bør personer, som lider af hjerte-kar-sygdomme eller er i medicinsk behandling, være opmærksomme på symptomer og evt. søge læge.

Piller til rygestop

Der findes forskellige piller, som kan bruges som hjælp til rygestop. Pillerne fås på recept efter lægens nærmere vurdering. Pillerne indeholder ikke nikotin, men virker ved at reducere rygetrangen og mindske abstinenserne. Stoffet påvirker de nervebaner i hjernen, som normalt udløser abstinenserne i forbindelse med rygestop.

Effekt af rygestoppiller

Rygestoppiller er et nyere produkt, og der er derfor forholdsvis få undersøgelser pillernes virkning. I de undersøgelser, der er foretaget, er effekten af rygestoppet øget, hvis pillerne tages i kombination med rådgivning. Nogle undersøgelser tyder på, at rygestoppillerne er lidt mere effektive end produkter med nikotin, mens andre konkluderer, at der ikke er den store forskel.

Husk hvorfor du gør det

Hold fast i, hvorfor du gerne vil være røgfri. Får du brug for at tale med nogen om det, kan du gratis ringe til Stoplinien på tlf. 80 31 31 31 og få en samtale med en rådgiver.

Hvis folk omkring dig glemmer at bakke dig op, så fortæl, hvordan du gerne vil hjælpes og støttes.

Når rygetrangen dukker op

Ved du selv, hvornår der er risiko for, at du kommer til at ryge? Ventetid, stress, telefonsamtaler, konflikter, kriser, sejre og nederlag, fester og ferier er måske nogle af de situationer, du tidligere har klaret sammen med cigaretterne. De giver en særlig risiko for at falde i.

... så find noget andet at gøre

Nu skal du gøre noget andet i stedet. Læg planer for, hvordan du bedst kan undgå at blive fristet. Undgå f.eks. at gå ud sammen med rygerne, når der er fest eller pause. Find nye måder at belønne dig selv på, og giv dig selv en belønning, når du har klaret en fristende situation. Afled dine tanker, gør noget konkret, brug dine hænder og din energi. Gå en tur.

RYGESTOP

Fortsæt rygestoppet selv om du falder i en enkelt gang

Slaget er ikke tabt, selv om du kommer til at ryge ved en enkelt lejlighed. Tænk over det som en erfaring, og find ud af, hvad der gik galt. En del eksrygere tænker, at de nok bare kan fortsætte som festrygere, men næsten ingen magter det. Det griber hurtigt om sig igen.

Som tiden går

Du bliver efterhånden mere og mere sikker på, at det er lykkedes at blive røgfri. Brug dine erfaringer fra de første uger som røgfri. Fokusér på de gevinster, din krop kan mærke, og sæt pris på dine nye vaner.

Tænk på alt det du vinder

Dit helbred, din smags- og lugtesans, din økonomi og din nye frihed - en sundere krop. Det er alt sammen gevinster, som du skal huske at sætte pris på.

Den største trang til at ryge forsvinder efter nogle uger. Beløn dig selv for din sejr, gerne hver dag.

Du kan anvende appen e-kvit eller tilgå sitet: <https://ekvit.dk>

Og få hjælp til dit rygestop.

Også hypnose kan hjælpe dig: <https://hellomind.com/dk/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YfB8W2nRTNM>

KILDER: <https://www.cancer.dk/>