

## Rygestop : Sådan gør du

- 1) Vælg en stop dag
- 2) Vælg stopdagen i en rolig periode hvor du ikke skal en masse andet. Eks. en dag i en weekend. Det er vigtigt at der ikke venter fester i de første uger efter et rygestop er startet.
- 3) Et rygestop er et 100% rygestop.
- 4) Det hjælper at forpligte sig. Så fortæl gerne vidt og bredt om dit rygestop.
- 5) Tro på at det lykkes.

### **Abstinenser går over.**

Abstinenser varer ikke evigt. Og de er ikke lige kraftige hele tiden. Rygetrangen kommer ofte i bølger og varer typisk 5-7 minutter ad gangen. Hvis du kan tænke på noget andet eller foretage dig noget aktivt mens det står på , er det lettere at overvinde den.

### **Abstinenser er ufarlige.**

Selv om det kan være generende at have hjertebanken eller føle uro, så er abstinenserne harmløse og oftest milde. De er tegn på at kroppen finder tilbage til sin normal tilstand.

### **Abstinenser kan gøre dig humørsyg.**

Nogle har brugt rygningen til at lægge låg på følelserne, og bliver forskækket over pludselig at kunne mærke følelser med fuld kraft. Fortæl dine omgivelser at dit humør svinger, fordi du er midt i et rygestop - og at det nok skal gå over.

### **Abstinenser kan overvindes.**

Du kan gøre meget ved dine abstinenser så du får det bedre.

**Ved stærk rygetrang:** Gå en tur, børst tænder, spis en sukkerfri pastel, lav en afspændingsøvelse, drik et glas vand og tæl til 50.

**Koncentrationsbesvær:** Bevæg dig, lav åndedræts og afspændingsøvelser, hold en te pause.

**Øget appetit:** Spis grønt, magert og groft, drik masser af vand, hold dig fra fedt og sukker.

**Tristhed:** Dyrk motion , forsøg at få en lur.

**Hovedpine:** Drik vand, gå en tur, tag en hovedpine pille.

Undersøgelser har vist, at chancen for at rygeafvænningen lykkes, er dobbelt så stor med nikotinprodukter i forhold til rygeafvænnning uden nikotinprodukter.

### **Den kolde tyrker holder sjældent**

Ifølge en undersøgelse, som Gallup i 1996 lavede for Tobaksskaderådet, Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen, var 86 procent af alle eks-rygere på det tidspunkt holdt op med at ryge uden brug af hjælpemidler af nogen art. Men det viser sig, at mange garvede rygere hurtigt begynder igen. Akupunktur og hypnose kan give gode resultater i starten, men der er ingen videnskabelig dokumentation for, at det virker på længere sigt. Hypnose kan dog virke på lang sigt hvis man får det indtalt på bånd eller lign og gentager det løbende.

### **Der findes hjælp**

Hvis du har testet din afhængighed af nikotin , og det viser sig, at du er en type, der er afhængig af nikotin, kan et lægemiddel til rygeafvænnning måske hjælpe dig. En del af lægemidlerne indeholder nikotin, som er det vanedannende stof i cigaretterne. Men du slipper for de mange andre skadelige stoffer fra cigaretterne, for eksempel tjære og kulilte.

# Rygestop : Sådan gør du

## Nikotinpræparater

Der findes flere forskellige nikotinprodukter til rygeafvænning. De kan købes på apoteket og i visse supermarkeder. De præparater, der kan købes i håndkøb, er tyggegummi, plaster, inhalator og næsespray, mundhulespray, sugetabletter og resoribletter (lægges under tungen, opløses af sig selv og optages). Midlerne kan bruges enkeltvist eller i kombination, og den bedst egnede rygeafvænning er bestemt af rygerens afhængighed af nikotin. Ud over håndkøbspræparater findes der også receptpligtige præparater til rygeophør, såsom vareniclin og bupropion. Behandling med disse anbefales indledt, mens patienten stadig ryger, og der aftales rygestop efter en uges behandling. Den samlede behandlingsvarighed er op til 12 uger.

## Plastre

Når du bruger nikotinplaster, bliver nikotin optaget gennem huden og sendt til blodet. Plastret skal placeres på ren, tør, hårfri og uskadt hud, fx på overarmen eller hoften. Plastret skal skiftes hver dag, og sættes et nyt sted hver gang, så huden ikke bliver irriteret.

Plastrene dækker det basale nikotinbehov, men ikke den akutte trang, der kan opstå. Det er derfor i nogle tilfælde nødvendigt at kombinere plastret med et andet nikotinprodukt.

## Tyggegummi

Med et tyggegummi bliver nikotin optaget gennem mundens slimhinder. Derfor skal et nikotintyggegummi ikke bruges som et almindeligt tyggegummi.

Tyg langsomt 10-15 gange - til smagen af nikotin træder frem.

Hold tyggepause og lad tyggegummiet hvile under tungen eller i kinden til smagen er forsvundet  
Start forfra

Efter 20-30 minutter er al nikotin tygget ud, og tyggegummiet kasseres.

Hvis du bare tygger løs, bliver al nikotinen frigivet på én gang, og du risikerer at få hikke, irritation i halsen eller ondt i maven. Desuden når din krop ikke at optage al nikotinen, hvis du tygger uafbrudt.

## Inhalator

Inhalatoren er et plastichylster på størrelse med en cigaret. Nikotin til inhalatoren findes i små propper, som du sætter ind i inhalatoren. Du suger på den som på en cigaret. Nikotin optages gennem mundens slimhinder og ikke via lungerne som ved cigaretter. I en prop er der nikotin til ca. 20 minutters brug. Du kan fordele inhalatorens nikotin over flere gange, for eksempel 4 gange 5 minutter.

## Næsespray

Næsesprayen bruges ved høj nikotinafhængighed. Nikotinen optages via næseslimhinden. Du skal tage en dosis af næsesprayen efter behov. De første par døgn kan næse og svælg blive meget irriteret, men det aftager normalt ved fortsat brug. Sprayen må ikke inhaleres gennem munden. Derfor er det vigtigt, at der ikke suges ind eller synkes under anvendelsen

## Resoriblet

En resoriblet er en lille tablet, som du skal lægge under tungen. Her opløses den i løbet af 20-30 minutter. Nikotin optages via mundslimhinden. Du skal ikke tygge eller suge på resoribletten.

# Rygestop : Sådan gør du

## **Sugetablet**

Sugetabletten opløses i munden i løbet af ca. 30 min. Dermed frigives nikotin, så den kan optages gennem mundens slimhinder. Når du tager den i munden, skal du suge, indtil du fornemmer en kraftig smag. Derefter skal den hvile mellem kind og tandkød. Når den kraftige smag aftager, kan du suge på sugetabletten igen.

## **Mundhulespray**

Nikotinen bliver optaget gennem mundens slimhinder. Du skal kun tage et pust efter behov, direkte mellem kinden og tænderne. Ved hvert pust skal du skifte side.

Du skal lade væsken blive så længe som muligt i munden, og det er derfor en god ide at synke, inden du sprayer.

Drikker du kaffe, juice eller sodavand samtidigt, optager du mindre nikotin. Undgå derfor at drikke disse drikkevarer 15 minutter før anvendelse af sprayen.

## **Noget at pille ved**

Tyggegummi, næsespray, mundspray, resoribletter og sugetabletter giver en hurtig dosis nikotin, når man føler et akut rygebehov. Produkterne giver et slags 'kick', som ved cigaretter. Plastre derimod giver en jævn nikotintilførsel over 16 eller 24 timer, mens man ikke selv skal foretage sig noget i den forbindelse. Det vil sige, man skal sove med 24-timers plastret på, mens 16-timers plastret tages af før sengetid.

## **Man kan få bivirkninger**

Som med al anden medicin kan der også være bivirkninger forbundet med en behandling med nikotinprodukter. Men tit kan du selv gøre noget for at undgå de værste gener. For eksempel skal du huske at placere plastret på et rent, tørt, ubehåret og ubeskadiget stykke hud et nyt sted hver dag (overarm, øverst på ryggen eller på hoften) for at undgå rødme og udslet på stedet. Hvis der opleves kløe eller dannes blærer eller sår på huden, skal man straks stoppe med at bruge nikotinplaster, da det kan tyde på en allergisk reaktion. Sugetablet skal suges og tyggegummiet skal tygges på en helt særlig måde (såkaldt tygge-hvile-tygge teknik), som det står beskrevet på instruktionen i pakken. På den måde får nikotinen tid til at blive optaget gennem slimhinderne i mundhulen. Hvis man bare tygger løs, risikerer man, at en del af nikotinen optages gennem maven, og det nedsætter effekten kraftigt. Ved præparater, der anvendes i mundhulen (tyggegummi, resoribletter, sugetabletter, mundhulespray og inhalator), kan der forekomme irritation i mund og hals, svælg samt svimmelhed og hovedpine. Brug af næsespray kan give lokal irritation i næsen, nysen, tilstoppethed og svien. Man kan dog også opleve de almindelige bivirkninger af nikotin, for eksempel hovedpine, svimmelhed og søvnbesvær. De er dog milde og forbigående. Rygeophør kan i sig selv give anledning til en række symptomer, og det kan være vanskeligt at skelne mellem disse symptomer og bivirkninger af behandlingen.

# Rygestop : Sådan gør du

## Undgå sammenblanding af medicin

Man skal være opmærksom på eventuelle uheldige virkninger, hvis man bruger anden medicin. Nikotinets virkning på hjerte og kar kan betyde, at personer med svær hjertesygdom ikke bør bruge produkterne. Spørg lægen eller apoteket, hvis du bruger anden medicin eller har brugt det for nylig. Dette gælder også medicin, som ikke er købt på recept, medicin købt i udlandet, naturlægemidler, stærke vitaminer og mineraler samt kosttilskud. Samtidig med rygeophøret oplever mange en vægtøgning på tre til fem kilo efter et år på grund af et fald i stofskiftet. Der er ikke tilstrækkelig dokumentation for, at nikotinprodukter nedsætter denne vægtstigning, men en enkelt undersøgelse har vist, at brugere af næsesprayen ikke tog nær så meget på som andre eks-rygere, så længe sprayen blev brugt.

## Afhængig af afvænningsmidlet?

Når nikotin nu er vanedannende, er det nærliggende at tænke sig, at man også kan blive afhængig af det middel, man bruger ved afvænningen. Og det sker faktisk også for cirka 10 procent af dem, det lykkes at holde op med at ryge ved hjælp af nikotinprodukter. Men risikoen er lille i forhold til de mange langt værre risici, der er ved at fortsætte med at ryge. Man kan ikke blive afhængig af nikotinplastret, men kun af midler som for eksempel tyggegummi, inhalator og spray.

Lægemidlerne kan være en god hjælp til at komme igennem et rygestop, men de kan ikke udrette mirakler. Uden din faste beslutning om at holde op med at ryge kombineret med en nøje planlægning af forløbet, hjælper lægemidlerne ikke på længere sigt.

Har du forsøgt dig med nikotinprodukter uden, at det er lykkedes for dig at stoppe med at ryge, kan du tale med din læge om et receptpligtigt lægemiddel beregnet til rygestop er noget for dig.

Får du smidt tobakken ved hjælp af nikotinprodukter, så kommer der en dag, hvor du skal sige farvel til nikotinprodukterne.

Det kan være svært, men her er også hjælp at hente på apoteket, hvor du sammen med en farmaceut eller farmakonom kan få lavet en aftrapningsplan.

På [ekvit.dk](http://ekvit.dk), som er en hjemmeside lavet af Danmarks Apotekerforening, Kræftens Bekæmpelse, Københavns Kommune og Sundhedsstyrelsen, kan du også finde hjælp til aftrapning.

## Husk:

Lægemidlerne kan være en god hjælp til at komme igennem et rygestop, men de kan ikke udrette mirakler. Uden din faste beslutning om at holde op med at ryge kombineret med en nøje planlægning af forløbet, hjælper lægemidlerne ikke på længere sigt.

Bruger du kun nikotinplastre kan du stadig få relativt hårde abstinenser som ved total ophør uden hjælpemidler.

Der gælder de samme forhold som ved rygestop via kold tyrker.

Bliver du fristet af en andens rygning af en cigaret så husk du er kun en cigaret fra at falde i igen og alt har været forgæves. Vær forberedt på at lysten kan komme måneder og år efter et rygestop. Husk at føler du dig svag så genoplev uroen og ubehaget ved rygestoppet. Husk hvor dårligt du havde det. Vil du virkelig det igennem igen ?