

Receptfria läkemedel för rökavvänjning

PRODUKT	DOSERING	ALLMÄNT
NIKOTINPLÅSTER HJÄLPER UNDER 16/24 TIMMAR. ANVÄNDS VANLIGEN I 2-3 MÅNADER MED NEDTRAPPNING. KAN IRRITERA HUDEN.		
Nikotinplåster 16 timmarsplåster: 10 mg, 15 mg, 25 mg 24 timmarsplåster: 7 mg, 14 mg, 21 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: starta med 15 mg eller 14 mg 20 cigaretter eller fler per dag: starta med 25 mg eller 21 mg	Byt plåstret varje dag och placera det på ett nytt ställe på kroppen för att undvika hudirritation. Använd samma nikotinstyrka i en månad och trappa sedan ner till ett plåster med lägre styrka. Plåster kan användas samtidigt med orala nikotinpreparat, se nedan
DE ORALA NIKOTINPRODUKTERNA GER SNABB LINDRING. ANVÄNDS VANLIGEN I 3 MÅNADER. KAN GE IRRITATION I MUN OCH HALS.		
Nikotintuggummi 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg Dosering: 8-12 tuggummin per dag	Viktigt med rätt tuggteknik. Skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet för att undvika hicka. Och magbesvär.
Nikotinsublingualtablett 2 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 2 x 2mg Dosering: 8-12 tabletter per dag	Ska smälta långsamt under tungan, inte sväljas eller tuggas.
Nikotinsugtablett 1 mg, 1,5 mg, 2mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1 mg, 1,5 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg Dosering: 8-12 tabletter per dag	Viktigt med rätt sugteknik. Tabletten ska vila i munnen mellan varven.
Nikotininhalator 10 mg/plugg	Dosering: 6-12 pluggar per dag	Inhalatorn laddas med nikotinpluggar. Varje plugg kan användas flera gånger. Minskar saknaden av att hålla något i handen och lindrar sugbehovet.
Nikotinmunhålespray 1 mg/spray	Dosering: Vanligen 1-2 sprayningar var 30:e minut till en gång i timmen	Spraya mellan kinden och tänderna. Skifta mellan höger och vänster sida.
Munhålepulver 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg Dosering: 8-12 påsar per dag	Påsen läggs under överläppen under 30 minuter.

Receptbelagda läkemedel för rökavvänjning

Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin) är två nikotinfria läkemedel som skrivs ut av läkare. De motverkar den tillfälliga obalansen i hjärnans belöningssystem som kan uppstå när man slutar röka. Behandlingstiden är 7-9 veckor för Zyban och 12 veckor för Champix. Man börjar ta medicinen medan man röker och sätter ett rökstopp under vecka 2. Då har medicinen uppnått verksamt koncentration och lusten att röka har minskat. Zyban kan ge muntorrhet och sömnsvårigheter. Champix kan orsaka illamående och livliga drömmar.

Information om läkemedel för snusavvänjning

För snusavvänjning saknas än så länge tydlig evidens för att rekommendera läkemedel. Viss evidens finns för vareniklin och erfarenheten är att många har haft nytta av nikotinläkemedel för att lindra abstinensen.

Psykologer mot Tobak
<http://psykologermottobak.org>

Sjuksköterskor mot Tobak
<http://sjukskoterskormottobak.com>