

Läkemedel för att sluta röka

De lindrar röksug och abstinensproblem och ökar chansen att lyckas. Nikotinläkemedel är receptfria och finns i flera olika sorter att köpa på apoteket, som också kan ge råd om användning. Rekommenderad tid för användning är tre månader. Det är viktigt att följa bruksanvisningen och att ta full dos.

Tuggummi

Finns i olika smaker och i två styrkor, 2 och 4 mg. Rekommenderad dos: 8-12/dag

Plåster

Ger jämn tillförsel av nikotin hela dagen. Finns som dagplåster och dygnet-runt plåster och i tre olika styrkor.

Mikrotab och sugtabletter

Lindrar röksuget diskret. Sugtabletter finns i 1 och 2 mg styrka. Rekommenderad dos: 1-2 tabletter, 8-12 gånger/dag.

Inhalator

Sysselsätter mun och fingrar. Rekommenderad dos: 4-12 nikotinpluggar/dag.

Receptbelagda läkemedel

Nässpray (med nikotin)
Ger en snabb och effektiv lindring. Kan ge en lokal irritation i näsan.

Bupropion (fabrikat Zyban) Depottabletter
Innehåller ej nikotin.
Rekommenderad behandlingstid: 7-9 veckor.

Du som vill ha hjälp och stöd

Fråga på din vårdcentral. Ibland kan också företagshälsovård, tandvård och apotek hjälpa till.

Hjälp per telefon:

Sluta-Röka-Linjen 020-840000
Kostnadsfritt råd och stöd per telefon

Hjälp på Internet:

www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org (Att sluta)

Råd på främmande språk:

www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(engelska, arabiska, persiska, spanska och bosnisk-serbokratiska)

EN DROGFRI
FRAMTID



Vägen till ett rökfritt liv...



Varför rökstopp?

Rökning skadar din hälsa

Allvarliga sjukdomar som lungcancer, sjukdomar i lungor och luftrör och hjärt-kärlsjukdomar är mycket vanligare bland rökare.

Rökare har sämre kondition, sämre tandhälsa, försvagat skelett och ofräschar hy. Även passiv rökning ökar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, luftrörsbesvär och irritation från näsa, ögon och hals.

Barn och rökning

Minst 75% av röken från en cigarett går ut i luften och skadar barn och vuxna som finns i samma lokaler.

Barn till rökare blir oftare sjuka.

Undvik att röka inomhus, både hemma och på arbetsplatsen.

Fördelar med rökstopp...

...efter 20 minuter: Blodtryck och puls sjunker.

...efter 8 timmar: Syrehalten i blodet förbättras och du har bättre kondition.

...efter 48 timmar: Du känner lukt och smak bättre!

...efter 2-12 veckor: Blodet cirkulerar lättare och dina lungor fungerar bättre.

...efter 1 år: Du har sparat 13 000 kr, om du har rökt en ask cigarett om dagen. Ditt hem är renare. Det finns ingen rök i kläder, mattor eller gardiner.

...efter 5 år: Risken för lungcancer har halverats.

Ett lyckat rökstopp

Det viktigaste för att **Du** skall lyckas är din motivation.

Tänk efter!

- **Varför vill Du sluta?**

- **Vad kommer Du att vinna?**

Fråga gärna någon som redan slutat hur det känns.

Gör så här!

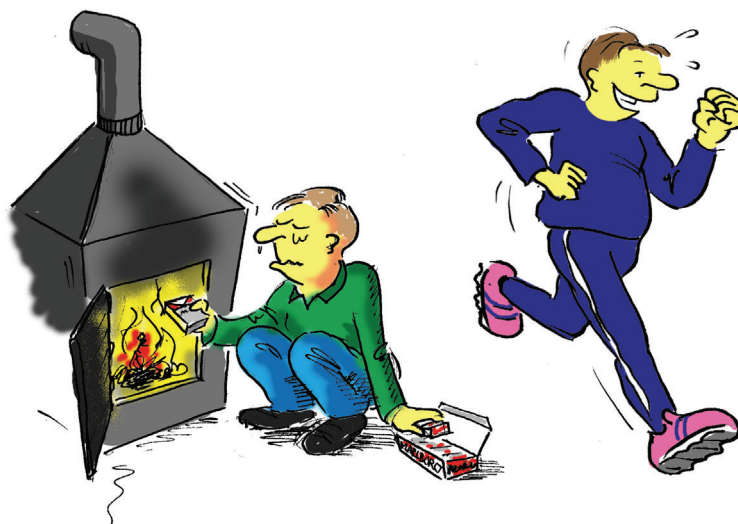
1. Bestäm ett fimpardatum 2-4 veckor fram i tiden. Fram till fimpardagen, rök bara utomhus eller på en särskild rökplats inne. Ta inte med kaffekopp, tidning eller telefon till rökplatsen. Det hjälper dig att bryta vanorna och att trappa ner på rökningen lite grann.

2. På fimpardagen – sluta helt! Alla abstinensbesvär du kan uppleva efter rökstoppet går över, bara du inte röker.

3. Släng alla cigaretter och röktilbehör. Ta inte ett enda bloss! Röker du ibland blir du aldrig av med röksuget.

4. Ät regelbundet och drick mycket vatten!

5. Använd gärna läkemedel för att sluta röka.



Att stå emot röksuget...

Det är vanligt att känna sig yr och okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör den första tiden efter rökstoppet. Det kallas abstinensbesvär och är värst de första tre dagarna. Abstinensbesvären försvinner efterhand och det mesta är över efter en månad. Det är inte tecken på att du inte kan sluta, det är en normal reaktion på omställning i kroppen!

Om du känner röksug

Avled tankarna genom att ta djupa andetag, borsta tändarna eller ta en promenad. Drink ett glas vatten långsamt. Ät ett litet mellanmål, t ex frukt.

Om du är irriterad

Be omgivningen ha tålamod. Nikotinläkemedel kan hjälpa dig. Motion kan lindra. Glöm inte att äta regelbundet!

Om du har svårt att sova

Drink inte kaffe på kvällen. Läs en bok. Ta lite varm mjölk med honung i!

Om du har koncentrationssvårigheter

Ta korta småpauser. Ta en promenad. Ät ordentligt. Nikotinläkemedel hjälper.

Om du är extra trött

Se till att sova ordentligt. Försök att vara mer fysiskt aktiv. Ta en paus mitt på dagen. Drink mycket vatten. Ät regelbundna måltider och små mellanmål.