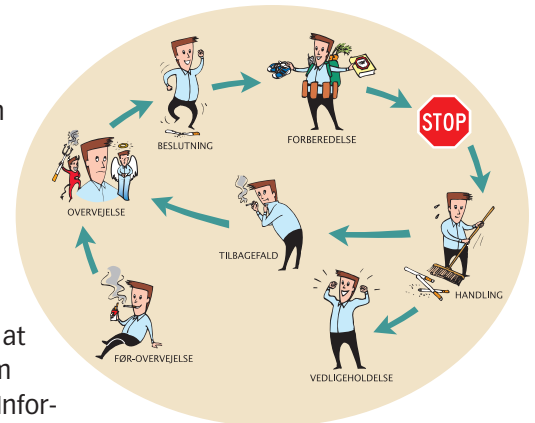




Rygestopprocessen

Et endeligt rygestop er for de fleste rygere en stor udfordring. Det er de færreste, som klarer et rygestop uden problemer. For de fleste afhængige rygere er et rygestop en proces, som tager tid, og mange må prøve gentagne gange, før det lykkes helt. Der er udviklet en model over rygestopforløbet, som kaldes forandringscirklen. Forandringscirklen viser de faser, man skal igennem, når man skal ændre adfærd fra at være ryger til at blive ikke-ryger.

Faserne hedder før-overvejelse, overvejelse, beslutning, forberedelse, handling, vedligeholdelse og afslutning. Sommetider bliver handlefasen eller vedligeholdelsesfasen afbrudt af et tilbagefald, og så må man starte forfra. Det er normalt at gå igennem forandrings-cirklen tre til otte gange, før man bliver endelig røgfri.



Førovervejelsesfasen

Hvis du ikke synes, at rygning er noget problem, og ikke har tænkt dig at stoppe, befinder du dig i før-overvejelsesfasen i forandringscirklen. Som før-overvejer tænker du ikke så meget på, at rygning kan være farligt. Information om, at du kan dø af sygdomme, som opstår på grund af rygning, interesserer dig ikke.

Overvejelsesfasen

Du er i overvejelsesfasen, hvis du i et stykke tid – måske meget længe – har overvejet, om ikke det ville være godt for dig at stoppe med at ryge. Du er klar over, at rygning er farligt, og du ser en række ulemper ved at blive ved med at ryge. På den anden side holder du meget af at ryge og ved også, at det vil blive svært at stoppe helt og aldrig mere at skulle ryge. Du er ambivalent med hensyn til, om du skal stoppe eller ej.

Beslutnings- og forberedelsesfasen

Du har taget en fast beslutning om at stoppe med at ryge. Nu går du og overvejer, hvordan du skal gennemføre rygestoppet, og du er i gang med at forberede dig. Du lægger en plan, sætter en stopdato, snakker med familie, venner og kolleger og indstiller dig mentalt på at slippe cigaretterne.

Handlefasen

Du er stoppet med at ryge og oplever, hvordan det er at være helt røgfri. Du kan mærke, hvordan din krop føles anderledes end den plejer og dine tanker kredser om cigaretterne, selv om du ikke ryger. Måske har du abstinenser og føler indimellem, at du trænger meget til en cigaret. Men du er fast besluttet på at holde dig røgfri og arbejder målrettet med at bruge de strategier, du lagde, da du planlagde dit rygestop.

Vedligeholdelse og afslutning

Du har været røgfri i over et halvt år nu og har vænnet dig til en hverdag uden cigaretter. Du er glad for at være røgfri og har slet ikke lyst til cigaretter mere. Du ser dig selv som ikke-ryger.

(Tilbagefald)

Du er blevet overmandet af rygetrang og har røget en cigaret. Den ene cigaret har givet dig lyst til flere, og nu ryger du jævnlige til fester eller hver dag. Du er begyndt at ryge, fordi du ikke ved, hvordan du skal tackle din rygetrang i bestemte situationer, eller fordi du er blevet i tvivl om din motivation for rygestoppet. Måske synes du ikke længere, det er så vigtigt at lade være med at ryge. Hvis du er ked af, at du er faldet i, vil du eventuelt overveje et nyt rygestop.



Sundhed og rygestop

Et rygestop vil altid være en gevinst for din sundhed. Det er aldrig for sent at holde op med at ryge. Jo tidligere i livet du stopper, jo større er gevinsten. Nogle af gevinsterne ved at stoppe kommer hurtigt, mens andre først kommer efter mange år.

Det første døgn

Kondition: Din kondition bliver meget hurtigt forbedret. Det skyldes, at tobaksrøg indeholder kulilte, som fortrænger ilten fra de røde blodlegemer. Der går blot fire til fem timer, fra du slukker den sidste cigaret, til blodets indhold af kulilte er halveret, og efter et døgn er kulilten ude af kroppen. Din kondition forbedres med fem til ti procent, fordi du har mere ilt.

Den første uge

Smags- og lugtesans: Tobaksrøgen indeholder ca. fire tusinde giftige kemiske stoffer. Disse stoffer ødelægger smags- og lugtesansen. Når du stopper med at ryge, vil du genvinde din fulde evne til at lugte og smage.

Hjerte-kar-sygdomme: Hvis du lider af hjerte-kar-sygdomme, vil din risiko for at få blodpropper nu være betydelig mindsket, da blodpladernes antal og størrelse normaliseres. Deres tendens til at klumpe sig bliver som hos en ikke-ryger.

Den første måned

Hoste: Raske lunger renses af små fimrehår, som fejer irriterende partikler ud. Hos dagligrygere bliver fimrehårene med årene ætset væk af kemikalierne i røgen. I stedet øges slimproduktionen i lungerne, så partiklerne fra røgen kan hostes ud sammen med slimen. Når tobaksrøgen forsvinder, vil produktionen af slim også falde. Men i de første dage efter et rygestop vil der stadig sidde skadelige partikler i lungerne, og du vil opleve øget hoste. Efterhånden vil partiklerne dog forsvinde, og hosten vil blive mindre, end da du røg. Med tiden vil fimrehårene også delvist blive gendannet, og din hoste vil måske forsvinde helt.

Rygerlunger: Hvis du har fået konstateret rygerlunger, forsvinder den kroniske infektion efter rygestoppet.

Det første år

Blodumløb: Dit blodumløb vil langsomt forbedres, og du får mere farve i kinderne. Samtidig falder risikoen for komplikationer, hvis du f.eks. har sukkersyge eller skal igennem en operation. Din risiko for blodpropper er halveret i løbet af et år.

På langt sigt

Kræft: Kræft udvikles langsomt. Der går ofte ti til tyve år, fra man udsættes for et giftstof, til kræften giver symptomer. Efter rygestoppet vil din risiko for en række kræftformer være mindre, end hvis du røg. I løbet af ca. 15 år vil risikoen for lungekræft nærme sig en aldrig-rygers. Risikoen for kræft stiger dog generelt med alderen.

Blodpropper: En af årsagerne til blodpropper er åreforkalkning, som er aflejringer i blodårerne. De er lang tid om at forsvinde helt. Med en sund livsstil med motion og fornuftig kost, vil risikoen for blodpropper dog blive fuldstændig normal ca. fem år efter et rygestop.

Lungefunktion: Som ryger vil du muligvis have tabt unormalt meget af din lungefunktion. Lungefunktionen falder altid med alderen, men hos rygere går det hurtigere. Efter et rygestop vil din lungefunktion fremover falde i normalt tempo. Den tabte lungefunktion kan du ikke genvinde, men hvis du begynder at være mere fysisk aktiv, kan du udnytte den tilbageværende lungefunktion bedst muligt.

Levetid: Rygere som ryger hele livet, mister i gennemsnit ti leveår. Hvis man holder op, inden man fylder fyrrer år, mister man dog i gennemsnit kun et år. Hvis man stopper som halvtredsårig, mister man gennemsnitlig fire år, og hvis man stopper som tresårig, mister man gennemsnitlig syv år.



Rygestopmetoder

Brug af nikotinerstatning

Nikotinerstatning er for dem, som får abstinenser, når det prøver at holde op, og som får tilbagefald på grund af abstinenserne. Nikotinerstatning er ikke et mirakelmiddel, men kan være en hjælp de første uger. Nikotinerstatning skal bruges rigtigt, dvs. i fuld dosis og med de rigtige teknikker - ellers kan bivirkninger forhindre en positiv effekt. Plaster foretrækkes frem for de andre produkter, men alle produkter anbefales som mulige hjælpemidler. Rygere som ryger mindre end 10 cigaretter om dagen bør ikke bruge nikotinerstatning.

Brug af Zyban og Champix

Rygestoppiller har formentlig samme virkningsgrad som nikotinerstatning. På grund af bivirkninger og fordi rygestoppillerne er receptpligtige, er nikotinerstatning det farmakologiske førstevalg. Hvis erstatning er prøvet og ikke har haft ønsket effekt, kan de to øvrige produkter prøves. Egen læge skal ordinere Zyban og Champix.

Alternative metoder, f.eks. akupunktur, homøopati, zoneterapi.

For det første kan vi med ret stor sikkerhed sige, at der ikke findes nogen mirakelkure. Dvs. kure, hvor man uden anstrengelse eller indsats kan holde op med ryge – fordi et eller andet mirakelmiddel gør arbejdet.

Men når det er sagt må man også sige, at vi generelt ikke ved om de "alternative" metoder virker. Det er dels fordi de ikke er testet godt nok idet der ofte ikke er undersøgelser nok til at kunne sige noget. Der er imidlertid ikke noget der overbeviser om at de skulle virke lige så godt som de metoder, der er veldokumenterede.

Men de fleste alternative metoder skader formentligt heller ikke noget! Så hvis rygeren ikke har noget imod at tage chancen og betale det, det koster, og hvis han selv mener, at det kan gavne, og han ikke gør det for at fralægge sig ansvaret, så skal man som rådgiver ikke fraråde det. Men man skal samtidigt anbefale, at man også benytter almindelig rygestoprådgivning og brug af nikotinerstatning.

Nedsat forbrug, fetrygning osv.

Kan generelt ikke anbefales. Helbredsgevinsterne er for små fordi:

- ◆ giftvirkningen er stor ved selv 1 - 5 cigaretter om dagen
- ◆ man inhalerer mere end tidligere, og får derfor mere røg i sig ved hvert sug end før
- ◆ meget få mennesker kan fortsætte rygning på lavt forbrug – man trapper op igen

Som eksperiment og overvejelse kan man sagtens sænke sit forbrug – men så er det som led i at sine overvejelser om et endeligt rygestop.



Champix (Vareniclin)

Champix er ligesom Zyban en pille, som virker ved at reducere rygetrangen og mindske abstinenserne ved et rygestop. Det virksomme stof i pillen er vareniclin. Stoffet virker ved at blokere de steder i hjernen, som ellers påvirkes af nikotin, så abstinenser ved et rygestop mindskes. Vareniclin er den første pille som er udviklet specielt til rygestop.

Afprøvninger og effektivitet

Pillen er blevet afprøvet på forskellige grupper af raske rygere, som meldte sig til et rygestopforsøg. Deltagerne fik en kort rygeafvænning og blev udtrukket til henholdsvis Champix og placebo (piller uden virksomt stof) i 12 uger.

I grupperne, som fik Champix, lykkedes det 22-23 % at holde sig røgfri i et år efter starten af behandlingen, hvilket var væsentligt bedre end grupperne, som fik placebo, hvor kun 8-10 % forblev røgfri. Direkte sammenligninger af vareniclin og nikotinerstatning findes endnu ikke.

Alt i alt er der tegn på, at der kommer et nyt farmakologisk alternativ, som måske er en anelse bedre end de nuværende produkter på markedet, men pillen er ikke et mirakelmiddel og kan ikke erstatte rygestoprådgivning.

Bivirkninger og risici

Den vigtigste bivirkning ved Champix er kvalme, som 30 % af deltagerne i forsøgene klager over. Dertil kommer de øvrige symptomer, som man kan få i forbindelse med et rygestop, som f.eks. rastløshed, uro og nedtrykthed.

Anbefalinger

Da Champix er et nyt produkt, som kan have bivirkninger, anbefales det, at du forsøger andre metoder til rygestop, før du prøver Champix. Hvis du af erfaring ved, at du har svært ved at holde op med at ryge, kan du først prøve at deltage i et rygestopkursus eller melde dig til individuel rådgivning hos en uddannet rygestoprådgiver. Ønsker du at bruge medicinsk støtte til rygestoppet anbefales det, at du først prøver med nikotinerstatning.

Hvis du har forsøgt ovenstående muligheder uden held, kan Champix anbefales som et effektivt middel mod fysiske abstinenser. Champix skal tages som to tabletter dagligt i 12 uger. Produktet er receptpligtigt, og 12 ugers behandling koster ca. 2.400 kr.

Læs mere hos Institut for Rationel Farmakoterapi, www.ifr.dk