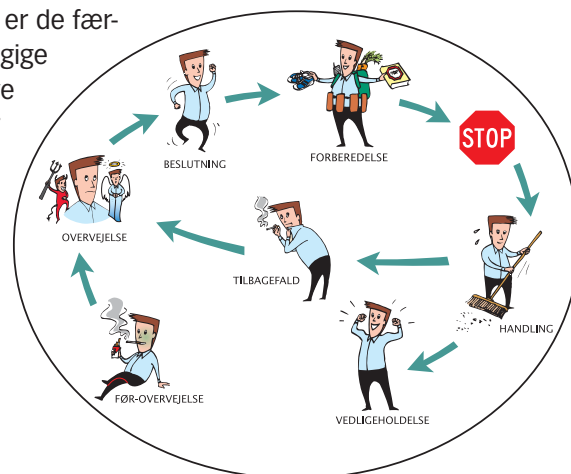


fv1: Rygestopprocessen

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 ikkeryger eller røgfri.

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 forandringscirklen tre til otte gange, før man bliver endelig røgfri.



Førovervejsesfasen

Hvis du ikke synes, at rygning er noget problem, og ikke har tænkt dig at stoppe, befinder du dig i før-overvejsesfasen 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.

Overvejsesfasen

Du er i overvejsesfasen, 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 jævnligt 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.

fv2: Sygdom og rygning

Du har sikkert hørt masser af gange, at rygning er sundhedsskadelig. Samtidig er du måske i tvivl og spørger dig selv: Vil jeg blive syg? Ingen kan vide det med sikkerhed. Man ved, at kroppen kan tage skade af de giftige stoffer i tobaksrøgen, men det er individuelt, hvor følsom man er for giften. Derfor er det også forskelligt, hvor hurtigt rygere bliver syge af at ryge.

Farlig tobaksrøg

Tobaksrøg indeholder kemiske stoffer, som kan virke kræftfremkaldende, nedbryde lungerne og medføre hjerte-kar-sygdomme. Det er årsagen til, at der hvert år dør 14.000 danskere for tidligt som følge af rygning. Rygere lever gennemsnitligt ti år kortere end folk, der aldrig har røget. De sidste ca. ti år af livet er en ryger ofte ramt af sygdomme.

Begyndende helbredsproblemer

Hvis du ryger dagligt gennem mange år, vil rygning sandsynligvis begynde at give dig helbredsproblemer, når du er i slutningen af fyrrerne. De typiske helbredsproblemer vil være: Dårlig kondition, åreforkalkning, forhøjet blodtryk, dårligt blodomløb, nedsat lungefunktion, daglig hoste, hyppige forkølelser og efterhånden hyppige lungebetændelser.

Vigtigt at gå til lægen

Som ryger er du måske bange for at gå til lægen og blive undersøgt for symptomer, som kan skyldes rygning. Det kan være svært at erkende sammenhængen mellem de daglige rygevaner og bestemte helbredsproblemer. Men jo før du bliver klar over denne sammenhæng, jo hurtigere kan du gøre noget for at passe på din krop. Det er vigtigt, at du går til lægen, så snart du får mistanke om, at din krop er belastet af rygning, så du kan få behandlet skaderne, inden de bliver livstruende.

Kræft

Tobaksrøg indeholder mindst fyre kræftfremkaldende stoffer, og rygning er årsag til mere end ti forskellige kræftformer. Dermed er tobaksrøg den mest kræftfremkaldende kilde i vores miljø. Man anslår, at ca. hvert tredje kræftdødsfald skyldes rygning,

Røgen påvirker hele kroppen. Når man ryger, suger man tobaksrøg gennem munden og luftvejene ned til lungerne. Derfor opstår mange kræfttilfælde i disse dele af kroppen. Fra lungerne føres nogle af de kræftfremkaldende stoffer med blodet rundt til kroppens organer, før de til sidst udskilles med urinen. På den måde kan rygning også give kræft i dele af kroppen, som ikke direkte er udsat for røg.

Efter et rygestop vil risikoen for at få kræft over en årrække nærme sig risikoen hos dem, der aldrig har røget.

Hjerte-kar-sygdomme

Rygning er en medvirkende årsag til åreforkalkning. Åreforkalkning er en langsom belægning i kroppens blodårer, som gør, at blodet har vanskeligt ved at komme igennem.

Røgen øger også antallet af blodplader og størrelsen på blodpladerne, og rygning af en cigaret får blodpladerne til at klumpe sig sammen. Hermed øges risikoen for blodpropper, og blot fem cigaretter om dagen fordobler risikoen for akut blodprop.

Når du stopper med at ryge, opnår du en hurtig positiv effekt. Antallet af blodplader mindskes, de får normal størrelse og deres øgede tendens til at klumpe sig sammen forsvinder. Risikoen for blodpropper halveres i løbet af et år. Åreforkalkningen bliver langsomt mindre, og efter fem år vil du gennemsnitligt have samme lave risiko for blodpropper som en person, der aldrig har røget.

Lungesygdomme

Lungerne irriteres og ødelægges af røgens indhold af ætsende stoffer, og funktionen nedsættes gradvist. Lungerne kan derfor ikke rumme samme mængde luft som raske lunger. Når funktionen af lungerne kommer under et vist niveau, kalder man det for rygerlunger eller kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). KOL er en kronisk betændelsestilstand i lungerne, som kan give invaliderende åndenød. Betændelsen medfører øget slimdannelse i lungerne, og KOL kan i værste fald føre til kvælning.

Ved rygestop forsvinder den kroniske infektion, og det giver en lille forbedring af lungefunktionen. Slimproduktionen og risikoen for lungebetændelse falder også til normalt niveau. Nedbrydningen af lungerne aftager, men det ødelagte lungevæv kan ikke gendannes. Nogle KOL-patienter vil fortsat lide af åndenød, men fysisk aktivitet kan medvirke til, at den tilbageværende lungefunktion udnyttes bedst muligt.

Andre sygdomme

Rygning kan medføre en række andre helbredsproblemer:

- Dårligt immunforsvar og flere infektioner.
- Flere problemer i forbindelse med en operation.
- Åreforkalkning, som kan medføre smerter, dårlig heling af sår og koldbrand i benene.
- Bleg og grålig hud, flere rynker, mere gråt hår – og skaldethed hos mænd.
- Større risiko for at udvikle blindhed og nyresygdom hos rygere, som har sukkersyge.
- 3 - 6 gange så stor risiko for paradentose og løse tænder.
- Nedsat frugtbarhed hos mænd og kvinder og deraf følgende ufrivillig barnløshed.
- Problemer med overførsel af næringsstoffer og ilt til barnet i forbindelse med graviditet. Barnet fødes oftere for tidligt og/eller med lav vægt. Der er en forøget risiko for dødfødsel og en fordoblet risiko for, at barnet dør i løbet af det første år. Et rygestop indenfor de første tre måneder af graviditeten fjerner den øgede risiko for barnet.

Ryging påvirker kroppen

Kræftsygdomme

Lunge
Mundhule
Svælg
Strubehoved
Spiserør
Bugspytkirtel
Urinblære
Nyrebækken
Nyre
Mavesæk
Livmoderhals
Leukæmi

Hjerte-kar-sygdomme

Åreforkalkning
Blodprop i hjertet
Hjerneblødning og blodpropper
Udposning og bristning af hovedpulsåren fra hjertet

Lungesygdomme

Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), "rygerlunger"

Dårlig kontrol af astma

Forringet vækst af lungerne hos unge rygere

Akut luftvejssygdom inklusiv lungebetændelse, hoste, slim, hvæsen og åndenød

Nedsat lungefunktion (tidlig start og accelereret fald)

Andre sygdomme

Øget sygefravær og forøget brug af lægehjælp

Nedsat sårheling ved operation

Paradentose

Mavesår og sår på tolvfingertarm

Grå stær

Knogleskørhed og hoftebrud

Graviditet

Nedsat frugtbarhed hos kvinder og mænd

For tidlig fødsel

Nedsat fødselsvægt

Reduktion i lungefunktion hos børn født af rygere

Vuggedød ved rygning under og efter graviditeten

Øget risiko for dødfødsler

fv3: 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 kemiske stoffer. En del af 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

Blodomløb: Dit blodomløb 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 lang 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 fyrre 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.

Kroppen får det hurtigt bedre

20 minutter	<ul style="list-style-type: none">• Blodtryk og puls bliver normaliseret
1 døgn	<ul style="list-style-type: none">• Risikoen for blodpropper er mindsket• Du har fået mere blod til huden og varme i tæer og fingre• Lungerne begynder at rense sig (kan give hoste)
2 døgn	<ul style="list-style-type: none">• Smagssansen og lugtesansen er nu blevet markant bedre• Konditionen er blevet bedre, da kulilten er helt ude af kroppen
3 døgn	<ul style="list-style-type: none">• Bronkierne begynder at slappe af og vejrtrækningen bliver nemmere
2 uger - 3 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Kredsløbet bliver gradvist bedre og bedre• Dine lunger kan bedre bekæmpe infektioner
3 - 12 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Din hud har fået en friskere farve• Du har stoppet den hurtigere ældning af huden (rynker)• Din frugtbarhed er blevet bedre• Du får mindre hoste• Du er mere frisk• Mange sover bedre, end da de røg• Din vejrtrækning er blevet endnu bedre
5 år	<ul style="list-style-type: none">• Din risiko for at få en blodprop er nu halveret
10 år	<ul style="list-style-type: none">• Din risiko for at få en blodprop er nu den samme som hos en aldrig-ryger• Din risiko for at få kræft er nu kun halvt så stor, som da du røg

fv4: Afhængighed af tobak

Al tobak indeholder større eller mindre mængder af nikotin. Nikotin er en nervegift, som påvirker de kemiske stoffer i hjernen, der sender beskeder mellem nerverne. Nikotin skaber forandringer i balancen mellem bestemte kemiske stoffer, som bl.a. har betydning for dit humør, din koncentration, din oplevelse af stress og din evne til at kontrollere, hvor meget du vil ryge.

Afhængighed udvikles i hjernen

Afhængighed af nikotin udvikles gradvist, efterhånden som nikotin skaber vedvarende forandringer i nervesystemet i hjernen. Hvis du har røget dagligt gennem flere år, vil du have udviklet fysiologisk afhængighed, kroppen er blevet afhængig af nikotin.

Tolerance

Da du for mange år siden røg en cigaret for allerførste gang, kan du måske huske, at du blev svimmel, hostede og fik kvalme. Efterhånden som du begyndte at ryge mere regelmæssigt, forsvandt de ubehagelige symptomer, og din krop vænnede sig til nikotin. Du kan nu ryge ti, tyve, tredive eller flere cigaretter hver dag uden at blive dårlig. Nogle udvikler tolerance for op til firs cigaretter dagligt. For en ikkeryger, som aldrig har været afhængig, vil nikotinmængden fra ca. halvtreds cigaretter være en dødelig dosis.

Abstinenser

Nervesystemet vænner sig efterhånden til, at der er en bestemt mængde nikotin til stede i kroppen hele tiden. Når du ikke får den mængde nikotin, som du er vant til, opstår der symptomer som rygetrang, uro, rastløshed, tristhed, stressfølelse, søvnløshed og øget sult. Disse symptomer kaldes tilsammen for abstinenser.

Belønningsstoffet dopamin

Det kemiske stof i hjernen, som har allerstørst betydning for udviklingen af afhængighed, er dopamin. Når du ryger en cigaret, udløses der dopamin. Dopamin er et belønningsstof, som hjernen også producerer naturligt i forbindelse med adfærd, som er med til at sikre vores overlevelse. Stoffet udløses normalt, f.eks. når vi spiser, drikker vand eller dyrker sex. Dopamin giver en følelse af velbehag, nydelse og afslapning.

Når du ryger, snydes din hjerne til at tro, at rygning er godt for din overlevelse, fordi der udløses dopamin. Men hjernen får en fejlagtig besked, da rygning gennem lang tid kan ende med at slå dig ihjel.

Når du ryger, bliver der kunstigt udløst dopamin for hvert sug, du tager. Derfor sænker kroppen efterhånden sin naturlige produktion af dopamin. Det betyder, at du som ryger bedst kan slappe af og føle dig veltilpas ved at ryge. Du mangler nemlig noget af den naturlige dopamin, som skaber nydelse, velbehag og afslapning hos ikke-rygere.

Ud af afhængigheden

Der er to måder at komme ud af afhængigheden på. Enten ved at trappe langsomt ud af nikotinen eller ved at tage en "kold tyrker". Udtrapningen kan vare mellem en uge og seks måneder. For at komme helt ud af afhængigheden, skal du stoppe med at indtage nikotin. Ethvert indtag af nikotin gennem cigaretter eller nikotinerstatning er med til at vedligeholde afhængigheden.

Valg af nikotinprodukter

AFHÆNGIGHEDSPROFIL	BEHANDLINGSFORSLAG (DOSIS)
Mild afhængighed 1 - 2 point på Fagerströms test 5 -10 cigaretter 1 - 2 procent kulilte	Har du en mild afhængighed, er det ikke nødvendigt at bruge nikotinerstatning. Du skal først og fremmest arbejde med at ændre dine vaner i hverdagen. Du kan i nødsfald i de første uger i stedet for at tage en smøg, tage en microtab, en sugetablet eller et stykke tyggegummi (2 mg), indtil du har lært andre måder at klare rygetrangen på.
Moderat afhængighed 3 eller flere point i Fagerströms test Op til 15 cigaretter 2 - 4 procent kulilte	Har du en moderat afhængighed, kan du de første 2-3 uger bruge plaster. Hvis du ikke kan tåle plaster, kan du tage op til 12 stk. 4 mg tyggegummi de første ca. tre uger. Du kan i starten supplere plasteret med en inhalator, en sugetablet, en microtab eller et stykke tyggegummi (2 mg) i særlige situationer. Efter tre uger skal du trappe ned. Først stopper du med at bruge inhalator, sugetablet, microtab eller tyggegummi, og derefter trapper du plasterets dosis ned. Behold eventuelt inhalatoren til særlige risikosituationer.
Stor afhængighed 5 eller flere point i Fagerströms test 15 - 25 cigaretter 3 - 6 procent kulilte	Har du en stor afhængighed, kan du de første 3-6 uger bruge plaster plus 6-12 doser af inhalator, microtab, sugetablet eller tyggegummi ved behov. Dog ikke mere end to gange i timen. Mundspray kan bruges alene 1-2 pust ad gangen, max 64 pust om dagen. Bruges den som supplement til plaster, er det max 6-12 doser. Efter højst seks uger skal du trappe ned. Først stopper du med at bruge inhalator, microtab, sugetablet eller tyggegummi. Derefter trapper du plasterets dosis ned. Behold eventuelt inhalatoren til særlige risikosituationer.
Meget stor afhængighed 7 eller flere point i Fagerströms test 25 - 40 cigaretter 6 - 8 procent kulilte	Hvis du har en meget stor afhængighed, kan du bruge plaster plus 10-12 doser af inhalator, microtab, sugetablet eller tyggegummi plus evt. mundspray eller næsespray ved behov. Du kan bruge produkterne, indtil du føler, at abstinenserne og rygetrangen er blevet mindre. Herefter kan du fortsætte i ca. tre uger inden du trapper ned. Når du begynder nedtrapningen, skal du de første par uger stoppe med inhalator, microtab, sugetablet eller tyggegummi. Herefter kan du trappe mundspray eller næsespray ned. Endelig skal du trappe plasterets dosis ned. Du kan evt. beholde inhalatoren til særlige risikosituationer.

Oversigten er vejledende.

fv5: Nikotinerstatning

Nikotin er det stof, som skaber afhængighed. Når kroppen mangler nikotin efter rygestop, kan der komme abstinenser: rygetrang, rastløshed, humørsvingninger, sult, søvnbesvær m.m. Nikotinerstatning kan dæmpe disse symptomer.

Hvis du vælger at bruge nikotinerstatning i starten af dit rygestop, kan du koncentrere dig om at arbejde med vanerne, de psykologiske og sociale sider af afhængigheden. Senere, når du har bedre kontrol over disse sider, kan du trappe ud af nikotinerstatningen. Målet er at blive helt fri for nikotinafhængighed.

Effekten af nikotinerstatning

Nikotin øger chancerne for at blive røgfri - både på kort og på lang sigt. Man får det største udbytte af nikotinerstatning, hvis man samtidig modtager kvalificeret rådgivning i en gruppe eller individuelt.

Der er ikke lavet undersøgelser af effekten af nikotinerstatning på unge rygere. Man ved heller ikke, hvor god effekten af nikotinerstatning er, når man køber produkterne i håndkøb uden samtidig at få rådgivning til sit rygestop. Hvis man ryger mindre end ti cigaretter om dagen, øger man ikke sine chancer for at blive røgfri ved at bruge nikotinerstatning.

Bivirkninger

De nikotinerstatningsprodukter, der er i fri handel, indeholder så små doser nikotin, at der ikke er risiko ved at bruge dem i en kortere periode, hvis du i øvrigt er rask. Det er ikke undersøgt, hvad et varigt forbrug gør ved helbredet. Risikoen ved at ryge videre er dog større end risikoen ved nikotinerstatning.

Eventuelle bivirkninger skyldes, at nikotin nedsætter blodomløbet i kroppen, virker lokalirriterende på slimhinder og er giftigt i større doser. Hold en pause med produkterne, hvis du bliver utilpas, får kvalme, hjertebanken, svedture, hovedpine, svimmelhed, opkastning eller diarré. Der er størst risiko, hvis du både bruger nikotinerstatning og ryger samtidig. Det frarådes.

Hvis du får anden medicin end nikotinerstatning, kan det være nødvendigt at justere din medicin i forbindelse med et rygestop. Det skyldes, at nikotin kan øge nedbrydningen af medicin i leveren. Gå derfor til lægen og find ud af, om der skal justeres. Vær ekstra opmærksom på, hvordan din krop reagerer på nikotinerstatning, hvis du har hjerte-kar-sygdomme. Tal med lægen, inden du bruger produkterne.

Du kan læse mere om bivirkninger i Lægemiddelkataloget: www.lmk.dk

Nedtrapning

For mange er formålet med rygestop både at kvitte tobakken og slippe afhængigheden af nikotin. Hvis du bruger nikotinerstatning, risikerer du at fastholde afhængigheden af nikotin.

Et varigt forbrug er desuden en økonomisk belastning, som de fleste gerne vil undgå. Det er derfor vigtigt, at du sammen med din rygestoprådgiver laver en plan for nedtrapning.

Brugen af nikotinerstatning i forbindelse med et rygestop bør ikke stå alene. For at du kan blive i stand til at holde dig røgfri, når du stopper med at bruge nikotinerstatning, er det vigtigt, at du også arbejder på at få kontrol over afhængigheden på andre måder.

Du skal arbejde aktivt med at ændre vaner i hverdagen. Du skal f.eks. lære nye måder at belønne dig selv på og finde ting, du kan nyde i stedet for cigaretterne. Du skal også lære at trøste og berolige dig selv på andre måder.

fv6: Bupropion (Zyban)

Zyban er en pille, som virker ved at reducere rygetrangen og mindske abstinenserne ved et rygestop. Det virksomme stof i pillen er bupropion, men den sælges under navnet Zyban. Pillen indeholder ingen nikotin. Stoffet bupropion påvirker de nervebaner i hjernen, som normalt udløser abstinenser ved et rygestop. Bupropion blev oprindeligt udviklet og godkendt til behandling af depression, men det viste sig, at en del af forsøgspersonerne holdt op med at ryge. Zyban-pillen er blevet afprøvet og godkendt til rygeafvænnning.

Virkningen af Zyban

De undersøgelser, der er lavet af virkningen af Zyban, er lavet med rygere, som ryger mere end 15 cigaretter om dagen, og som samtidig får hjælp til deres rygestop af en rygestoprådgiver. Undersøgelserne viser, at Zyban er lige så effektivt som nikotinerstatning, når man måler på chancen for at være røgfri et år efter et rygestop.

Brugen af Zyban bedrer altså dine chancer for at gennemføre et rygestop, men det er ikke noget mirakelmiddel. Du vil stadig selv skulle gøre en indsats for at lægge dine daglige vaner om og f.eks. undgå social rygning, festrygning og brugen af cigaretter som belønning.

Hvis du vælger at bruge Zyban, vil du i starten af rygestoppet kunne koncentrere dig om at bryde den vane-mæssige, psykologiske og sociale afhængighed af cigaretterne, mens de fysiske abstinenser dæmpes af Zyban.

Bivirkninger og risici

Zyban kan have nogle bivirkninger, som du skal være opmærksom på. De mest almindelige bivirkninger er søvnbesvær og mundtørhed. Der kan i sjældnere tilfælde forekomme sygdomslignende symptomer som kvalme, opkast, mavesmerter, hovedpine, svimmelhed og feber. I meget sjældne tilfælde kan der opstå krampeanfald.

De symptomer, som du normalt kan få i forbindelse med et rygestop, f.eks. rastløshed, uro og nedtrykkethed, kan du også få, når du bruger Zyban.

Anbefalinger

Ifølge Institut for Rationel Farmakoterapi anbefales Zyban nu på linje med nikotinprodukter og Vareniclin (Champix). Zyban frarådes dog, hvis du tidligere har haft krampeanfald, har epilepsi, nedsat leverfunktion eller lider af en spiseforstyrrelse. Dertil skal du være opmærksom på, at Zyban kan interagere med en række andre lægemidler.

Da Zyban kan have alvorlige bivirkninger, er det receptpligtigt og fås gennem lægen. Det ordineres normalt til ca. to måneder, og der er derfor ikke nogen risiko for et varigt forbrug. Du begynder at bruge Zyban ca. en uge inden, du stopper med at ryge.

Du kan evt. læse mere i lægemiddellkataloget på: www.lmk.dk eller på Institut for Rationel Farmakoterapis hjemmeside: www.irf.dk

fv7: Vareniclin (Champix)

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.

Afprøvnings 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. Når man sammenligner Champix med nikotinprodukter, viser det sig, at de er ca. lige effektive i forhold til, om folk er røgfri efter et år.

Bivirkninger og risici

Den hyppigste bivirkning ved Champix er kvalme, som 30 % af deltagerne i forsøgene klager over. Derudover ses øget appetit, drømmeforstyrrelser, søvnløshed, svimmelhed, søvnighed, smagsforstyrrelser, opkastninger, forstoppelse, diarré, ondt i maven, oppustethed og mundtørhed. Champix interagerer ikke med andre lægemidler.

Anbefalinger

Ifølge Institut for Rationel Farmakoterapi anbefales Champix nu på linje med nikotinprodukter og Zyban. Du må dog ikke anvende Champix, hvis du er gravid eller ammer.

Champix kan have alvorlige bivirkninger og er derfor receptpligtigt og fås gennem lægen. Det skal tages som to tabletter dagligt i 12 uger. 12 ugers behandling koster ca. 2.400 kr.

Du kan evt. læse mere i lægemiddelkataloget på: www.lmk.dk eller på Institut for Rationel Farmakoterapis hjemmeside: www.irf.dk

fv8: E-cigaretter

Betegnelsen E-cigaretter, eller elektroniske cigaretter, bruges om en lang række produkter. Markedet for e-cigaretter er stort og mangfoldigt, og e-cigaretterne er ikke underlagt nogen godkendelsesordning. Der er derfor heller ikke nogen lovpligtige deklARATIONER på e-cigaretterne. I Danmark er det ikke tilladt at sælge e-cigaretter med nikotin.

Ikke en sikker hjælp til at blive røgfri

Der findes endnu ikke videnskabelig dokumentation for, at e-cigaretter er virksomme i forhold til rygeafvænning. Det er uvist og ikke undersøgt, om der er helbredsrisici forbundet med rygning og indånding af dampe (passiv rygning) fra e-cigaretter.

Synet af røg kan fremkalde rygetrang

Rygning af e-cigaretter slører billedet af røgfri lokaler og omgivelser. E-cigaretter ryges undertiden, hvor anden rygning ikke er tilladt. Den tilsyneladende harmløse e-cigaret kan friste rygere til at fastholde vanen med at ryge på noget, og den kan friste eksrygere til at genoptage rygning.

Elektroniske cigaretter kan lære unge at ryge

Der findes elektroniske cigaretter med smag af cola, chokolade og jordbær. Som det tidligere er set med vandpiber, opfattes de af både børn og forældre som uskadelige og tiltrækker børn og unge, der ellers ikke ville være begyndt at ryge. Vi risikerer en ny generation af brugere af et produkt, der skaber afhængighed og er potentielt sundhedsskadeligt.

Røgfrit inden døre – også for e-cigaretter

Mange lokaleejere vælger at lade e-cigaretter følge samme regler som almindelige cigaretter: Hvis rygning er forbudt et sted, så er e-cigaretter det også. E-cigaretterne fik dog en særstilling i den seneste lov (Lov om røgfri miljøer, 2012).

Hele problematikken om e-cigaretterne kan undergå ændringer. Vi opfordrer derfor interesserede til selv at følge med på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk, hvorfra oplysningerne på denne side er hentet.

Kræftens Bekæmpelse, august 2013.

fv9: Mad og rygestop

Når du stopper med at ryge, vil du forbrænde ca. 175 kalorier mindre om dagen, end mens du røg. Det betyder, at du vil tage et halvt kilo på om måneden i ca. seks måneder, hvis du fortsætter med at spise og bevæge dig, som du plejer. Cirka firs procent af alle rygere, der stopper med at ryge, tager mellem tre og seks kilo på. En lille del tager mere på, og en lille del taber sig.

Det du spiser:

Når du holder op med at ryge, kan du blive mere sulten, end du normalt er. Det skyldes, at du ikke længere indtager nikotin, som ellers umiddelbart får blodsukkeret til at stige. I abstinensperioden vil dit blodsukker derfor være lidt lavere, end det var, mens du røg, og det kan give sultfølelse og trang til søde sager.

Hvis du ønsker at begrænse en vægtstigning i forbindelse med rygestopet, kan du følge kostrådene nedenfor. De tre lister viser, hvilken type mad du kan spise meget af, begrænset af og lidt af, når du er sulten eller har rygetrang:

1. Spis så meget som du har lyst til:

Rugbrød
Fedtfattigt pålæg (max. 15% fedt)
Grovknækbrød
Al frugt
Alle grøntsager
Kartofler
Lyst kød (max. 10% fedt)
Mælkeprodukter (max. 2% fedt og uden tilsat sukker)
Havregryn
Mysli (max. 6% fedt og uden tilsat sukker)

2. Spis begrænsede mængder:

Pasta (en 1/2 tallerken)
Ris (en 1/2 tallerken)
Hvidt brød, boller (max. 2 skiver/stk. pr. dag)
Tørret frugt
* Du kan spise mere hvis du vælger groft brød, grovpasta og brune ris.

3. Spis og drik ikke, eller kun meget lidt:

Kager	Slik	Chips
Smør	Fed dressing	Opbagt sovs
Sukker	Sodavand	Alkohol

Hav kun det i huset, som du ønsker at spise

Det er nemmest at styre, hvad du spiser, hvis der kun er det i huset, som du ønsker at spise. Smid chips, slik og kagedepoter ud. Du kan altid købe en lille portion af noget sødt, hvis du bliver meget trængende en dag. Sørg for altid at have noget frugt i huset, som du kan lide.

Når du har spist, men stadig har lyst til noget at putte i munden

I den første periode efter rygestoppet kan du ind imellem få lyst til noget sødt, selv om du ikke er rigtig sulten. I stedet for at spise chokolade, kager og is kan du spise:

- Din yndlingsfrugt
- En gulerod
- Et stykke grovknækbrød
- Sukkerfri slik/pastiller
- Almindeligt tyggegummi

Når du er færdig med et måltid

Når du er færdig med et måltid, tænker du måske i starten af rygestoppet på en cigaret. I stedet for at ryge kan du:

- Tage ud af bordet
- Vaske op med det samme
- Lave en kop te
- Gå i gang med noget, du har lyst til

Når du hygger med venner og familie

Når du skal hygge sammen med venner og familie, har I måske nogle traditioner med at spise kager, slik og desserter. Hvis du har brug for alternativer i de situationer, kan du:

- Selv medbringe frugt, hvis du spiser hos andre
- Lave frugt-smoothies til dessert
- Købe yoghurtis i stedet for flødeis
- Vælge honningkage frem for flødeskumskager
- Vælge bolcher frem for chokolade
- Drikke lightsodavand
- Begrænse alkoholindtaget

Når du begynder at købe anderledes ind, end du plejer, synes du måske, at dine nye indkøb virker dyre. Men lad det ikke afholde dig fra at købe noget lækkert pålæg, dine yndlingsfrugter eller dine yndlingsgrøntsager. Du sparer mange penge ved ikke at ryge og ved at købe færre chips, kager, sodavand, øl og vin, end du plejer. Derfor har du råd til at forkæle dig selv på en ny måde.

fv10: Nikotin får blodsukkeret til at stige

rygning/nikotin



sympatiske nervesystem aktiveres



***hjertet slår hurtigere,
øget udskillelse af stress-hormon (adrenalin)***



insulinmængden i blodet sænkes



øget blodsukker-koncentration



mæthedscentret stimuleres og appetitten sænkes

fv11: Koffein og medicin

Vær særlig opmærksom på dit forbrug af medicin samt kaffe, cola og andre energidrikke, der indeholder koffein, når du stopper med at ryge.

Hos mennesker, der ryger, omsættes koffein og nogle typer af lægemidler hurtigere i kroppen end hos ikke-rygere. Efter et rygestop normaliseres kroppens omsætning (nedbrydningsmekanisme) i løbet af få dage. Det betyder, at der kan opstå forgiftninger, hvis man fortsætter med at indtage samme mængde af koffein eller medicin.

Disse forgiftninger kan opleves som nikotinabstinenser, hvor du føler rastløshed, uro og ubehag. Men de kan også være voldsommere, hvis der er tale om en medicinforgiftning.

Begræns derfor indtagelsen af koffeinholdige drikke i forbindelse med rygestop. Tag din læge med på råd, når der skal korrigeres i medicinmængden (her er især tale om diabetesmedicin, hjertemedicin og psykofarmaka).

fv 12: Fysisk aktivitet og rygestop

Når du stopper med at ryge og ikke længere indtager nikotin, kan du få abstinenssymptomer i en periode på gennemsnitlig tre til fire uger. Abstinenssymptomerne kan bl.a. være rygetrang, irritabilitet, rastløshed, tristhed, stressfølelse, søvnløshed, sult og forstoppelse.

Fysisk aktivitet kan lindre abstinenssymptomer

Abstinenssymptomerne skyldes ubalancer i hjernens kemiske signalstoffer som følge af længere tids daglig nikotinindtagelse. Nogle af de stoffer, som er i ubalance er dopamin, serotonin, noradrenalin og stresshormon. Mange af abstinenssymptomerne efter et rygestop kan mildnes gennem fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet løfter humøret

Gennem intensiv fysisk aktivitet kan du frigøre signalstoffer som endorfiner og serotonin. Endorfiner giver en følelse af velbehag og glæde. Serotonin løfter dit humør og styrker dit overblik, så du bedre kan tage den med ro og tænke dig om, inden du handler. Du får dermed større overskud til at finde på noget andet end at ryge, i situationer hvor du føler dig fristet.

Fysisk aktivitet afleder din opmærksomhed

Ved at lave forskellige former for fysisk aktivitet kan du aflede din opmærksomhed fra rygetrangen. Det kan være i nogle minutter eller en halv time. Hvis du bliver meget optaget af det, du laver, kan du måske glemme din rygetrang i op til en time eller mere. Bagefter er kroppen afslappet, og den uro og rastløshed, som du havde, før du gik i gang, vil være lidt mindre.

Fysisk aktivitet mindsker din stressfølelse

Fysisk aktivitet får koncentrationen af stresshormoner til at falde. Det gør, at du føler dig mindre stresset efter moderat eller intensiv fysisk aktivitet. Samtidig frigøres der naturlige endorfiner, som giver dig en oplevelse af velbehag, afslapning og glæde. For at frigøre endorfiner er det nødvendigt at lave fysisk aktivitet i ti minutter ved høj intensitet eller tredive minutter ved moderat intensitet. Endorfiner findes altid i kroppen, men fysisk aktivitet får koncentrationen til at stige.

Fysisk aktivitet forbedrer din søvn

Når du føler dig stresset og anspændt, er det svært at falde i søvn og sove roligt hele natten. Da fysisk aktivitet virker afstressende på kroppen, får du også lettere ved at falde i søvn og sove godt.

Fysisk aktivitet forebygger vægtøgning

Efter et rygestop kan du føle dig mere sulten end du plejer og få mere lyst til lækker mad og slik. Sulten er et abstinenssymptom, og du oplever måske en følelse af at være sulten hele tiden. Tredive til tres minutters fysisk aktivitet om dagen forbedrer din appetitregulering, så du lettere kan mærke, hvornår du er sulten, og hvornår du er mæt.

Ved fysisk aktivitet øger du også dit daglige energiforbrug og forebygger en uønsket vægtstigning. Intensiv fysisk aktivitet kan dog gøre dig mere sulten, fordi du forbrænder en masse kalorier. Du kan i så fald spise lidt større portioner til hovedmåltiderne eller flere mellemmåltider, bare du sørger for at spise sundt.

fv13: Stress og rygestop

Når du stopper med at ryge, kan du opleve en følelse af stress. Det skyldes, at din krop udskiller stresshormon, når den ikke længere får den mængde nikotin, som den plejer. Stress er altså et abstinenssymptom. Da du sandsynligvis har været vant til at tage en cigaret for at berolige dig selv i stressede situationer, kan du føle, at du nu mangler metoder til at dæmpe din stress med.

At klare stress i abstinensperioden uden at ryge

Her er fire gode råd til, hvordan du kan klare stress i abstinensperioden uden at ryge.

1. Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen. Udskillelsen af stresshormoner mindskes efter fysisk aktivitet. Fysisk træthed gør dig afslappet på en behagelig måde og dæmper uro og rastløshed i kroppen.
2. Hold igen med kaffe, alkohol og store mængder sukker, da alle former for stimulanser kan forværre stressfølelsen i kroppen.
3. Sørg for at holde dit blodsukker stabilt med mange små måltider, da lavt blodsukker også giver stressfølelse.
4. Benyt dig af afslapningsøvelser og åndedrætsteknikker. De får musklerne i kroppen til at slappe af og virker beroligende. Mængden af stresshormon i blodet kan sænkes gennem afspænding.

At klare stress i livet uden at ryge

Når du er kommet igennem abstinensperioden, vil dit liv selvfølgelig ikke være uden stress. Alle mennesker føler sig ind imellem stressede. For at du aktivt kan gøre noget for at mindske din stress, skal du lære at mærke, hvornår du er stresset og at blive klar over, hvad det er, der stresser dig. Ting der stresser, kan f.eks. være:

Arbejds mængde

- at du er utilfreds med dit arbejde/jobsituation
- at du skal nå for mange ting på én gang
- at du har ansvar for mere, end du kan klare
- at du mangler privatliv

Relationer

- at du har konflikter med nære familiemedlemmer eller venner
- at du er alene længere tid, end du ønsker at være
- at du føler dig afvist af andre mennesker
- at andre ikke værdsætter din indsats nok

Bolig og økonomi

- at du har økonomiske problemer
- at du er utilfreds med din boligsituation

Sundhed

- at du er utilfreds med din krop eller dit helbred

Forandringer og tilpasning

- at der er sket mange positive eller negative forandringer i dit liv de sidste 12 måneder
- at du har ændret livsstil indenfor de sidste 12 måneder
- at du har oplevet væsentlige tab indenfor de sidste 12 måneder

At dække sine behov

For at lette følelsen af stress er det nødvendigt, at du tager din stress alvorligt og forsøger at få de behov opfyldt, som ligger bagved.

Det kan f.eks. være behov for:

- Jævnlig samtaler med nogen, som lytter til dig og støtter dig
- At komme af med nogle af dine arbejdsopgaver på jobbet eller hjemme
- At komme til lægen eller få anden hjælp til dine helbredsproblemer
- At komme i gang med en fritidsinteresse
- At få tid til dig selv

Nogle af dine behov kan du måske få opfyldt med det samme som f.eks. samtaler med nogen, som lytter til dig, eller at få mere tid til dig selv. Andre behov kan kun opfyldes, hvis du arbejder hen imod det gennem længere tid, som f.eks. at finde en anden bolig eller et nyt arbejde.

Du kan lette din stress

For at lette din stress kan du gøre følgende:

- Find dine stressområder
- Find ud af, hvilke behov du har
- Meddel andre, hvad du kan og ikke kan
- Tal med din partner, venner og kolleger og find ud af hvem der kan hjælpe, støtte og aflaste dig.

Accept af livets begrænsninger

Måske vil du i starten opleve det som ubehageligt at skulle erkende dine behov og udtrykke dem over for andre. Men når du har øvet dig i et stykke tid, vil du efterhånden føle dig mere rolig ved at fortælle andre, hvad du kan, og hvad du ikke kan. Hvis du vil forebygge stress i hverdagen betyder det:

- at du må acceptere, at du ikke kan gøre alting perfekt
- at du må acceptere, at du ikke kan stille alle mennesker tilfreds
- at du må acceptere, at der er ting, du ikke kan deltage i
- at du må glæde dig over livets muligheder og acceptere begrænsningerne

Overskud og glæde i hverdagen

Når du begynder at lette din stress, vil du efterhånden få mere overskud. Det vil komme både dig selv, din familie og din arbejdsplads til gode. Når du sørger for at få dine behov opfyldt, undgår du at blive psykisk udbrændt og fysisk syg. Ved at drage omsorg for dig selv, vil du komme til at føle større glæde i hverdagen. Vær tålmodig og tag ét skridt ad gangen.

fv14: Røgens indhold

Kræftfremkaldende stoffer

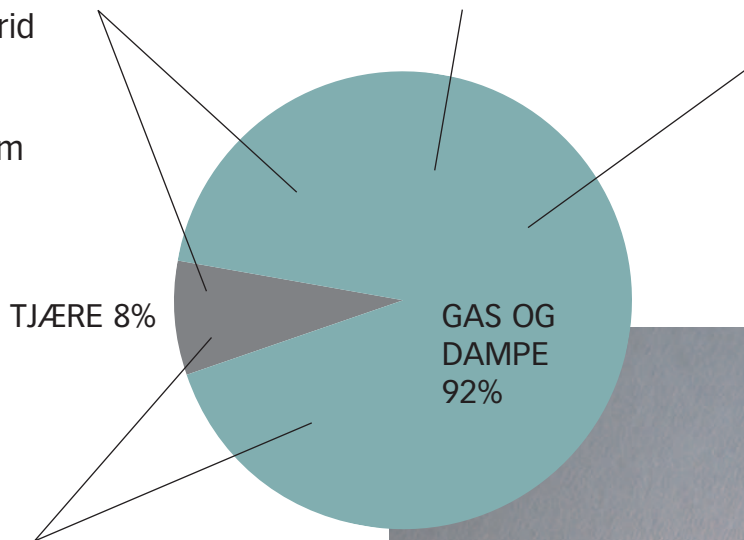
Formaldehyd
Nitrosaminer
Benzpyren
Vinylklorid
Benzen
Cadmium
Bly

Almindelige luftarter

Kvælstof
Kuldioxid
Ilt

Andre stoffer

Aldehyder
Ketoner
Phenoler
Methan
Aromastoffer

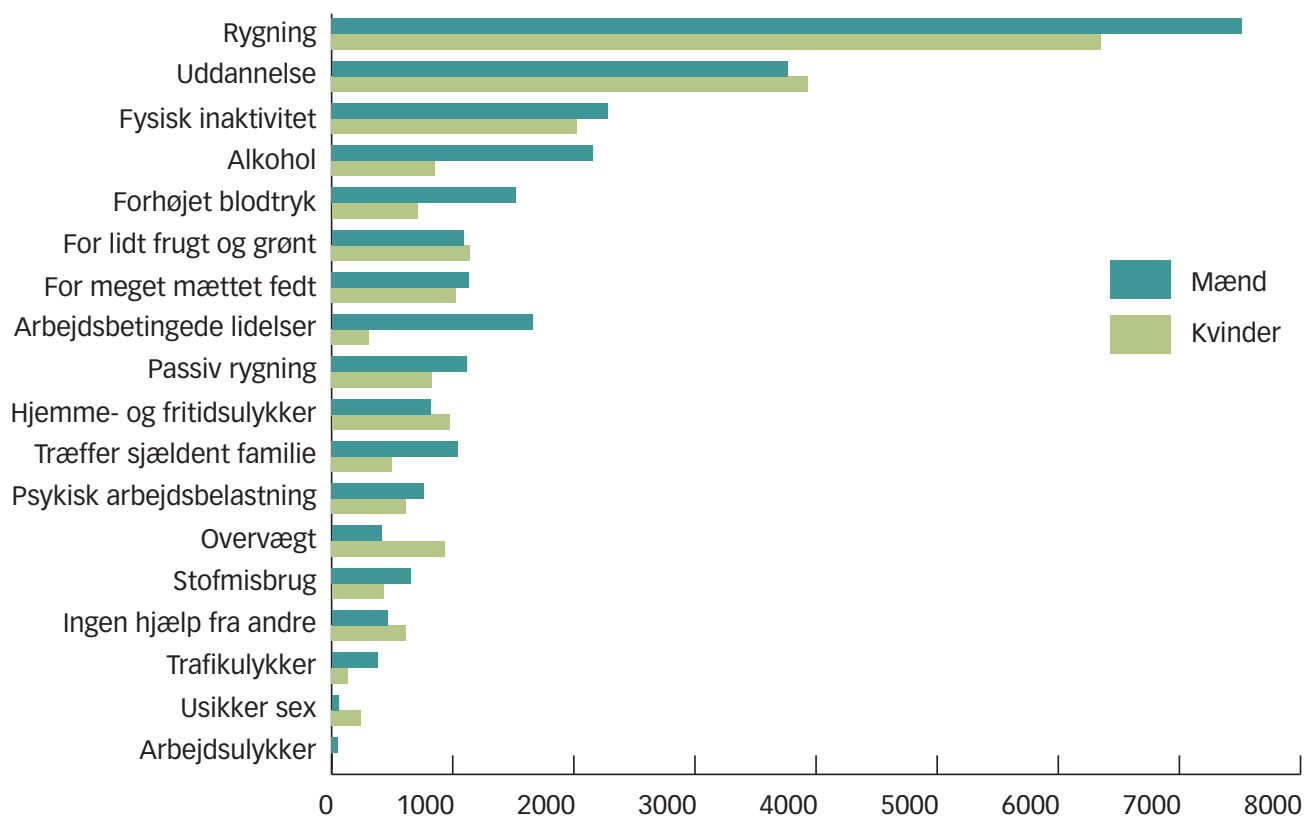


Giftige stoffer

Nikotin
Kulilte
Ammoniak
Hydrogencyanid



fv15: Risiko og dødsårsager



Juel, K., Sørensen, J., Brønnum-Hansen, H.
Risikofaktorer og Folkesundhed i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed, 2006.

fv16: Supplerende hjælp

Her er en oversigt over hjælp, som rygere evt. kan benytte ud over gruppeforløbet. Hver især kan de – for nogle rygere – fungere som udmærket supplement til rygestopforløbet.



Kvitomliddt.dk – Hvis du overvejer din rygning: Program til folk, som endnu er i overvejelsesfasen. Programmet arbejder med motivation, fakta, spørgsmål og svar, fordele og ulemper, personlige, selvvalgte udfordringer. Hvis modtageren ønsker det, kan programmet sende støtte-sms'er i 14 dage afpasset efter brugerens svar og selvvalgte udfordringer. (Udviklet af Kræftens Bekæmpelse).



Ddsp.dk – Dit Digitale Stopprogram: Programmet tilbyder både hjælp til rygestop og hjælp til udtrækning af nikotinformbrug.

I forbindelse med en række indgangsspørgsmål udfylder brugeren en personlig profil. På baggrund af den personlige profil og stopdatoen, som brugeren selv fastsætter, sender programmet støttemails og – sms'er, nyheder, videoklip og anden hjælp i op til et år efter stopdatoen. Brugeren har sin egen side, hvor der løbende lægges stof og inspiration, der er relevant i forhold til det tidspunkt, som brugeren befinder sig på efter stopdato (inspiration, fakta, andres erfaringer, forslag til håndtering af rygetrang m.v.).

(Udviklet af Danmarks Apotekerforening, Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse).



Gratis rådgivning **80 31 31 31**

STOPlinien.dk – STOPlinien er et tilbud fra Sundhedsstyrelsen. Se www.stoplinien.dk. STOPlinien tilbyder gratis telefonrådgivning ved uddannede rygestoprådgivere.

Hjælp pr. telefon:

- Rygere kan gratis ringe op og tale med en rådgiver. Telefon 80 31 31 31.
- Rygere kan sende en sms til 1231 med teksten 'Rygestop' – så bliver de ringet op af en rådgiver.

Rygestopguiden – Rygestopguiden er en pjece på 36 sider, som giver tips til at forberede rygestop, hjælp efter stop og råd om at forblive røgfri. Den kan bruges uanset, om man går på rygestophold eller prøver at stoppe på egen hånd.

Rygestopguiden kan købes via Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvorfra den også gratis kan downloades som pdf. (Udgivet af Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning).