

EASY for you

Patientbroschyr



Tips och råd till dig som vill sluta röka

Tips och råd

Innehåll

Rökförbudet: fakta	4
Introduktion	5
Tobaksberoende	5
E-cigarett	6
Hur påverkar rökning din kropp	7
Du vinner alltid på att sluta röka	8
Tips och råd till dig som vill sluta röka	10
Receptfria behandlingar för rökavvänjning	12
Ge inte upp	13
QR-länkar - tips och råd	14
Referenser	15

Den här broschyren är skriven av Hirsh Koyi, Docent, Överläkare, specialistläkare i lungsjukdomar och internmedicin, Internmedicin Gävle sjukhus.



EASY for you.
Medicinsk service från Orion Pharma.

Rökförbudet

1 juli 2019 infördes den nya tobakslagen vilket bland annat innebär att det numera är olagligt att röka på uteserveringar. Det finns flera skäl till varför riksdagen tog beslutet att införa ett sådant rökförbud. En motivering är att ungdomar är särskilt känsliga för visuella signaler och sociala normer. Förhoppningen är att en minskad social exponering för rökning kommer bidra till en avnormalisering. Ännu en motivering är att göra allmänna platser mer tillgängliga för personer som av olika skäl inte vill eller bör utsättas för rökning. Målsättning är att ha ett rökfritt Sverige 2025.

Lagen gäller tobak och liknande produkter

Med tobak avses:

Cigaretter

Rulltobak

Tobak för vattenpipa

Andra tobaksvaror för rökning så som cigarrer

Med liknande produkter menas:

E-cigaretter och påfyllningsbehållare

Örtprodukter för rökning

Vattenpipor

Introduktion

Tobaksrökning, och särskilt cigarrettrökning, ökar fortfarande globalt sett men avtar sakta i industri-länderna. Ännu röker nästan 1 miljon personer dagligen i Sverige.

I Sverige dör ungefär 12 000 personer i förtid varje år på grund av rökning. Det är därför lika självklart att aktivt stödja rökstopp som att behandla andra riskfaktorer som till exempel högt blodtryck eller diabetes.

Cigaretttrök innehåller cirka 8000 skadliga ämnen. Hit hör bland annat bensen, cyanid, toluen och vinylklorid. En av de skadligaste föreningarna för hälsan är kolos och partiklar som bildar tjära, dessa innehåller över 50 ämnen som klassats som kraftigt cancerframkallande.

Tobaksberoende

Tobak är beroendeframkallande och kan leda till ett fysiskt nikotinberoende. Rökning är kopplat till beteendemönster som du behöver bryta för att du ska bli helt rökfri. Det finns ett flertal möjliga anledningar till varför du röker och varför det är svårt att sluta.

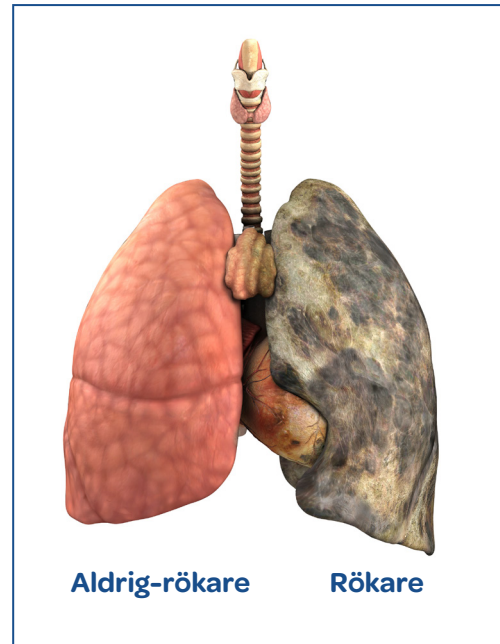
1. Fysiologiskt beroende. Du är beroende av nikotin, vilket medför att du känner ett så kallat sug.
2. Vaneberoende. Rökning har blivit en naturlig del av din vardag, du tar en cigarett tillsammans med morgonkaffet osv.
3. Psykologiskt beroende. Du använder rökning som ett sätt att kontrollera känslor – du röker om du blir stressad/arg osv.
4. Socialt beroende. Du röker i sociala sammanhang och påverkas av att andra röker.



E-cigarett

Elektroniska cigaretter har blivit allt vanligare i Sverige och deras användande har ökat signifikant bland ungdomar. E-cigarett är ofta fyllda med en smaksatt vätska som värms upp vid användning med hjälp av ett batteri. Det skapar en ånga som sedan inhaleras och andas ut.

Vätskan kan innehålla ett flertal skadliga kemiska ämnen som förstärks när vätskan värms upp. Bland annat produceras formaldehyd och acetaldehyd som är cancerframkallande. E-cigarett innehåller ofta även nikotin vilket är starkt beroendeframkallande och kan ha en påverkan på bland annat hjärta och kärl. Innehållet i vätskan kan dock variera och det är därför svårt att göra generella antaganden om e-cigaretters hälsopåverkan.



Hur påverkar rökning din kropp

Tobaksrökning påverkar en mängd olika delar av kroppen. Rökning kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och förknippas med lungcancer samt andra skadliga effekter på lungorna. Rökning orsakar förträngningar, skadar lungornas struktur och försvårar lungfunktionen. Det ger även en förhöjd risk för cancer i bland annat munhålan, strupen, urinblåsan, bukspottskörteln, njurarna, magsäcken, livmoderhalsen och tjocktarmen. Rökare drabbas även mer ofta av acne än icke-rökare och den försämrade blodcirkulationen leder till fler rynkor.

Du vinner alltid på att sluta röka

Att sluta röka är alltid positivt för din hälsa och det är aldrig för sent att sluta. Flera positiva effekter av rökstoppet kommer inom timmar efter att du slutat:

Efter 20 minuter

- Har ditt blodtryck och din puls gått ner till en normal nivå.
- Har temperaturen i händer och fötter börjat bli normal.

Efter 24 timmar

- Har riskerna för hjärtinfarkt börjat minska.

Efter 2 veckor-3 månader

- Har din blodcirkulation och lungfunktion blivit bättre så du orkar mer. Din hosta och andfåddhet har börjat minska.
- Har du minskat riskerna för komplikationer i samband med operation.

Efter 4-6 månader

- Har risken för återfall minskat väsentligt.

Efter 1 år

- Har risken för hjärt- och kärlrelaterade sjukdomar såsom hjärtinfarkt och stroke kraftigt minskat.
- Har du nu sparat ca 25 000 kr, om du tidigare rökt ett paket om dagen.

Efter 5 år

- Är risken att du ska drabbas av en stroke betydligt lägre och inom femton år är risken den samma som hos den som aldrig rökt.

Efter 10 år

- Har risken att du ska drabbas av lungcancer minskat med hälften jämfört med om du fortsatt att röka. Risken för cancer i munnen, halsen, matstruben, urinblåsan, livmoderhalsen och bukspottskörteln har också minskat. Andra positiva följder av att sluta röka är att du får tillbaka en förbättrad lukt- och smaksinne och hudens elasticitet återhämtar sig.

Utarbetad från
Sluta Röka Linjens "Vad vinner du på att sluta röka"



Tips och råd till dig som vill sluta röka

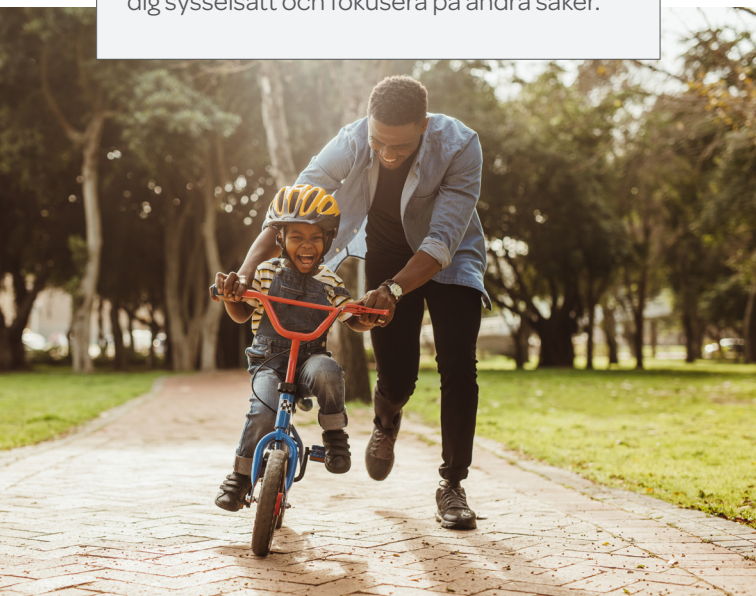
Så vad är det bästa sättet att sluta röka? Människor ställer denna fråga hela tiden och det finns flera sätt.

Hitta en anledning att sluta

Vill du andas lättare? Leva längre? Spara pengar? Skriv ner det som motiverar dig mest till att sluta röka. Din motivation är avgörande för att du ska lyckas, påminn dig själv om varför du slutat när du känner nikotinsug.

Gör en plan

Tänk på vad som triggat dig att röka. Är det stress? Att folk röker i din omgivning? Alkohol? Eller något annat? Planera hur du ska hantera dessa situationer utan att börja röka igen. Håll dig sysselsatt och fokusera på andra saker.



Ring Sluta – Röka – Linjen 020-84 00 00

Om du behöver stöd kan du utan kostnad ringa hjälplinjen och få stöd av en utbildad rådgivare som hjälper dig att göra en personlig plan.

Få stöd

Råd och stöd medan du försöker sluta röka kan vara till stor hjälp. Prata med din familj och vänner om din plan att sluta röka. Låt dem veta vad de kan göra för att hjälpa dig.

Använd rökavvänjningsstöd

Rökavvänjnings hjälpmedel som nikotinplåster, tuggummi och andra receptfria godkända läkemedel är till hjälp. Dessa läkemedel lindrar abstinensbesvär och nikotinsug och ökar chansen att sluta röka. Prata med din läkare om vilka hjälpmedel som passar dig.

På stoppdagen – sluta helt!

Bestäm ett lämpligt slutdatum och sluta helt den dagen.

Receptfria hjälpmedel för rökavvänjning

Det finns ett antal olika receptfria läkemedel som kan underlätta processen att sluta röka. Exempelvis nikotintuggummi, -plåster, och -tabletter. Apoteks- och sjukvårdspersonal kan hjälpa dig att hitta det som passar dig bäst.



Ge inte upp

Om du har försökt sluta tidigare och inte har lyckats, ge inte upp! Ofta krävs det flera försök för att lyckas sluta röka.

Du har bättre förutsättningar att sluta röka och bryta dina vanor om du tar stöd av rådgivning och de hjälpmedel som finns tillgängliga på t.ex. vårdcentraler och apotek. Sjukvårdspersonal är utbildad att hjälpa dig som bestämt dig att sluta röka.



**Till dig som vill ha mer tips och råd som
hjälper dig sluta röka**

Sluta röka linjen

www.slutarokalinjen.se



1177 - hjälp att sluta röka

www.1177.se



Referenser

www.folkhalsomyndigheten.se

www.1177.se (rökning och snusning)

www.slutarokalinjen.se

Riksdagen - Motion rökfritt sverige 2025

Skolelevers drogyanor 2018 - CAN rapport 1782.

Fler skrifter i Easy for You serien

