

FRI FRÅN TOBAK

Vid lungsjukdom

RÖKNING OCH LUNGSJUKDOMAR

Att röka och snusa är inte bra för någon – det vet alla. I den här skriften vill vi berätta om de speciella risker du utsätter dina lungor för när du röker och har en lungsjukdom. Här finns tips på hur du kan gå tillväga om du bestämmer dig för att bli rökfri.

När du har astma eller någon annan lungsjukdom ska du undvika att röka själv och att bli utsatt för passiv rökning. Det är svårare att kontrollera sin sjukdom och medicinen har sämre effekt om du röker. Som rökare riskerar du att få täta och långvariga luftvägsinfektioner.

Lungorna hos en rökare drabbas gradvis av en försämrad funktion som kan ge en rad olika sjukdomar. KOL (Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom) är en sjukdom som beror på att lungorna skadats så att luftrören blir trängre än normalt och att det kan bli svårt att ta upp syre. Det för med sig att man får svårt att andas, kan känna trötthet och att orken blir nedsatt. Sjukdomen beror framför allt på tobaksrökning och utvecklas långsamt under flera år. Rökstopp är den enda åtgärd som kan stoppa utvecklingen av sjukdomen, som annars fortsätter.

Rökning bedöms orsaka 90 procent av alla lungcancerfall. Risken att få cancer beror på antalet cigaretter man rökt, antalet år man varit rökare och ålder när man började röka. Det finns flera olika typer av lungcancer. Alla former av cancer i lungorna har sitt ursprung i luftrörens slemhinna.

Fundera över vilka fördelar det skulle innebära för dig om du skulle bli rökfri.

Det är aldrig för sent att sluta röka eller snusa!

FÖRBERED DIG

Att förbereda sig väl är viktigt för hur man lyckas med att sluta med tobak. Hur just du går tillväga är naturligtvis helt och hållet upp till dig. Du vet bäst vad som passar dig och hur du reagerar i olika situationer. Men här kommer några råd på vägen som kanske kan underlätta.

- Tänk igenom varför du vill sluta.
- Bestäm ett datum att sluta.
- Anteckna när och var du röker eller snusar. Det hjälper dig att se över vilka rutiner du behöver ändra på.
- Städa bort allt som har med tobak att göra. Fundera över vilka situationer då du tror att det blir svårast att hålla dig rök- och snusfri. Till exempel i samband med morgonkaffet eller efter middagen. Tänk igenom hur du kan vara beredd att göra något annat istället.
- Skaffa gärna nikotinläkemedel – men kom ihåg att de inte kan ersätta vare sig din vilja eller ditt beslut!



RÅD NÄR DU SKA SLUTA

Bara **du** kan bestämma om du ska sluta röka eller snusa och bara **du** kan lyckas. Att fatta ett genomtänkt beslut kan vara helt avgörande för resultatet. Börja med att fundera över hur du själv ser på rökningen/ snusningen och om du är redo att fatta ett beslut. Lista gärna upp för- och nackdelar för just dig och väg dessa mot varandra. Om du bestämmer dig för att göra ett försök – läs vidare om hur du kan förbereda ditt tobaksstopp.

OM OCH NÄR SUGET KOMMER – GÖR NÅGOT AKTIVT

De allra flesta rökare och snusare upplever någon form av abstinensbesvär i samband med tobaksstopp. Det är individuellt hur intensiva och långvariga dessa besvär är, de är dock ofarliga och går snabbt över. De vanligaste besvären är röksug, irritation, ilska, yrsel, trötthet, koncentrationssvårigheter, hjärtklappning och oro. Det är under de första veckorna som du kan uppleva besvären som värst. För att lindra abstinensbesvären kan du använda nikotinläkemedel eller ta till några av knepet nedan.

- ➔ **Dröj!** Du vet hur länge dina röksug/snussug brukar vara och kan därför lugnt avvakta när begäret kommer, oftast räcker det att vänta några minuter.
- ➔ **Drick vatten!** Att dricka vatten bryter situationen effektivt och minskar begäret.
- ➔ **Djupa andetag!** Några djupa andetag minskar spänningsnivån och ökar välbefinnandet.
- ➔ **Distraction!** För att distrahera och samtidigt tänka positiva tankar kan du prova enkla aktiviteter som att byta arbetsuppgift eller prata med en god vän.

DESSUTOM ÄR DET VIKTIGT ATT

- Äta regelbundet, gärna mycket frukt och grönt. Lågt blodsocker kan kännas som nikotinsug.
- Röra på sig – du märker förbättring varje dag.
- Ta en dag i taget – röksuget går över efter en stund.

UNDTVIK ÅTERFALL AV RÖKNING

De flesta återfall kommer inom de första tre månaderna. Klarar du dem är chansen stor att du förblir tobaksfri! Ändra rutiner så att du undviker situationer som du förknippar med rökning eller snusning.

Tänk över din strategi. Hur gör du när de förrädiska tankarna dyker upp? ”Jag måste testa hur det smakar”, ”bara en prilla”, ”jag klarar av att feströka”, ”nu är jag värd en cigarett”. Var särskilt uppmärksam när du umgås med andra som röker eller snusar, och inte minst om du dricker alkohol – då är det lätt att föresatserna bleknar.

Repetera ständigt dina skäl för att sluta. Det hjälper dig också att bemöta argument från kompisar som ”vill ha in dig i gänget” igen.

Om du får återfall – ge inte upp! Det är aldrig för sent att börja om. Bestäm ett nytt datum att sluta (inom några dagar).

På www.1177.se
kan du läsa mer
om rökning
och snusning

LÄKEMEDEL KAN HJÄLPA DIG

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar kan öka dina chanser att lyckas sluta med tobak. Nikotinläkemedlen lindrar de abstinenssymtom som ofta uppstår i samband med rökstopp.

Berätta för sjukvårdspersonalen om du använder nikotinpreparat.

Utbudet av nikotinläkemedel är idag mycket stort. Du kan alltid fråga om råd på Apoteket.

Det finns även receptbelagda läkemedel som inte innehåller nikotin. Rådgör med din läkare om det kan vara något för dig. Men kom ihåg – inget läkemedel kan ersätta din motivation, ditt beslut att sluta och dina förberedelser!



BEHÖVER DU STÖD OCH HJÄLP?

Det finns tobaksavvänjare på alla vårdcentraler och sjukhus i länet dit du kan vända dig.

Tips och råd finns på:

www.psykologermottobak.org

www.slutarokalinjen.org

www.1177.se

På Sluta-röka-linjen kan du få kvalificerad hjälp via telefon på telefonnummer 020-84 00 00.

Öppet måndag till torsdag kl 9–20 samt fredag kl 9–16.00.