Tobak

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



1

Hur mycket röker/snusar du?

Här följer några frågor om du röker eller snusar.

Röker du? **Ja** ☐ **Nej** ☐

Hur många cigaretter röker du i snitt per dag?

antal cigaretter per dag _____st

antal cigarrer per dag _____st

antal cigarrcigaretter per dag _____st

antal paket piptobak per vecka _____st

Totalt antal cigaretter per dag _____st

Omräkningstabell

1 cigarr = 5 cigaretter

1 cigarrcigarett = 2 cigaretter

1 pkt tobak = 50 cigaretter

Snusar du? **Ja** ☐ **Nej** ☐

Resultat:

Om du varken röker eller snusar kryssar du direkt i cirkeln ● Bra.
Röker eller snusar du kryssa i cirkel ● Risk.
För över resultatet till blanketten ”Min HälsoProfil” under rubrik ”1 TOBAK”.
På nästa sida finner du enkla råd och tips.

Bra



0 cigaretter/ej snus

Risk



1 cigarett eller fler per dag och/eller snusar

Höj din livskvalitet – bli rökfri!

De flesta som röker håller säkert med om att rökning inte är bra för hälsan. Men det är ju inte därför man fortsätter att röka, utan det är för njutningens skull, den lugnande effekten nikotinet har, "kompisen" som alltid finns nära till hands etc.

Det finns även andra faktorer som gör att man fortsätter att röka. Dels beroendet av nikotinet som kroppen har vant sig vid och dels vanan att röka. Om man inte får röka en dag blir man lätt irriterad, rastlös, dåsig, får huvudvärk etc.

Det här vinner du

Har du försökt att tänka igenom vad du skulle vinna på att sluta röka? Redan i rena pengar blir det åtskilligt. Man räknar med att en normalrökare som röker ett paket cigaretter om dagen, tjänar ca 15–20.000 kr per år netto efter skatt, dvs en extra månadslön för många. Det finns många andra, avgörande vinster:

• Din kondition förbättras omedelbart

Redan efter några dagar har du fått 10–15% bättre kondition. Du orkar mer och känner dig mer utvilad när du vaknar på morgonen.

• Smaksinnet och luktsinnet kommer tillbaka med full styrka

Redan efter några veckor kan du åter börja känna lukten av blommor. Du kommer också plötsligt att känna hur illa det faktiskt luktar i ett rökigt rum och hur dina kläder luktar av rök. Maten börjar också att smaka bättre (du får rentav se upp så att du inte äter för mycket).

• Sjukdomsriskerna minskar

Du inte bara känner dig friskare, du blir även friskare för varje år som går utan tobak. Du har t.ex. minskat risken att få hjärtattack med upp till 50% efter ett halvt års rökstopp, och efter 5-6 år närmar du dig icke rökarnas nivå. Du minskar dessutom risken att få tex. KOL, stroke, magsår och cancer i lungorna, matstrupen, halsen, bukspottkörteln och urinblåsan.

• Du skonar omgivningen – passiv rökning

Man talar ofta om passiv rökning. När du röker inhalerar du ca 25% av tobaksröken själv. Övriga 75% går ut i omgivningen. Röker man inne och har barn vet man att de oftare blir sjukare än de som vistats i en rökfri miljö. Andra som känner stort obehag av tobaksrök är allergiker, personer med ögonkatarr, hjärtsjuka etc.

• Du får fräschare hy, bättre andedräkt, vitare tänder, slipper rökhosta och får färre förkylningar

Nikotinet drar ihop blodkärlen, vilket gör att man t.ex. ofta ser blekare ut som rökare.

• Du känner frihet och oberoende, slipper tvånget med cigaretterna

- **Din kondition förbättras omedelbart**
- **Smaksinnet och luktsinnet kommer tillbaka med full styrka**
- **Sjukdomsriskerna minskar**
- **Du skonar omgivningen – passiv rökning**
- **Du får fräschare hy, bättre andedräkt, vitare tänder, slipper rökhosta och får färre förkylningar**
- **Du känner frihet och oberoende, slipper tvånget med cigaretterna**

Välj rätt sätt att sluta röka

Det har under årens lopp skrivits många böcker om hur man skall bära sig åt för att kunna sluta röka. Precis som vi människor är olika varandra, visar erfarenheten att knep som hjälper den ene inte alls biter på den andre. Vi har här sammanställt några erfarenheter, som vunnits genom åren. Välj själv den metod som passar dig. Lyckas du inte med den ena, försök med någon av de andra.

Tvärstopp

Att sluta röka tvärt är för de flesta den bästa utvägen. Man fattar sitt beslut, kastar bort de ev cigaretter som finns kvar, ställer undan askkoppar och annat som påminner om rökning. Övergå inte till snus. Det ger mer nikotin i blodet och är än svårare att bli av med. Ät färsk frukt eller tugga sockerfritt tuggummi om du behöver något i munnen. Djupfrysta bär är också bra.

Tala gärna om för omgivningen att du har slutat röka, då slipper du att någon bjuder dig på en cigarett, och eftersom du sagt ifrån känner du press från omgivningen. De kan även stödja dig i början om du blir irriterad, trött eller får koncentrationssvårigheter, vilket är vanligt. Undvik de situationer där du brukar bli röksugen, t.ex. att umgås med rökare eller vistas i rökiga lokaler.

Promenera eller utöva någon sport ca 30 minuter varje dag, så känns det lättare och risken att gå upp i vikt minskar. Drick gärna mycket vatten i början av rökstoppet, då slipper du bli förstoppad.

Testa inte om du kan ta en cigarett eller feströka. Det är då det flesta återfall sker. Vila mycket i början av rökstoppet.

Minska rökning dag för dag

Man börjar först med att bestämma vilken dag man ska sluta röka. Bäst är ca en månad fram. Sen börjar man med att kartlägga sina egna rökvanor genom att under denna månad registrera när man röker och i vilka situationer. Under tiden man registrerar minskar man sin rökning genom att inte röka i dessa situationer, välj gärna där det är svårast. I samband med det, minskar man sitt nikotinberoende genom att köpa svagare och svagare cigaretter. Sista veckan rekommenderas att röka de svagaste som finns på marknaden (0,1 mg nikotinhalt). Trappa inte ner för fort, då kan du få abstinensbesvär. Övriga råd när rökstoppet kommer se ovan.

Läkemedel

Du måste inte använda nikotinläkemedel för att sluta röka, men om du har svårt med abstinensen kan dessa vara bra hjälpmedel. Det finns många olika på marknaden. Du kan välja mellan tuggummi, inhalator, plåster eller två olika tabletter. Mängden nikotin i cigaretter och nikotinläkemedel är svår att jämföra. Välj inte för svaga om du är storrökare. Det finns också läkemedel på läkarrecept som minskar suget efter nikotin.

Källa: Socialstyrelsens byrå för hälsoupplysning

För ytterligare information kontakta ditt närmaste Apotek.

Vill du veta mer om hur du kan sluta röka kan du ringa ”Sluta Röka Linjen” på telefon 020-84 00 00. Bakom ”Sluta Röka Linjen” står Cancerfonden, Folkhälsoinstitutet, Hjärt-lungfonden och Apoteket.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso- och Sjukvård. Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd. Illustration: Eva Kraft