

I dag är RÄTTA DAGEN

En guide för
dig som tänker
sluta röka.

3 utgåvan



Innehållsförteckning:

Det lönar sig alltid att sluta!	3
Förbered dig på att sluta	4
Framåt med små steg	5
Så här gör du det	6
Var beredd på risksituationer redan på förhand.	8
Vad händer i kroppen när du slutar?	14
Abstinenssymptom är övergående	16
Abstinenssymptom kan lindras med läkemedel	18
Viktökning behöver man inte vara rädd för.	21
Abstinenssymptom är övergående	22
Rökning och sjukdomar	24
E-cigarett	25
Friskare bebisar och föräldrar	26
Sluta snusa	27
Befria dig från tobak med hjälp av Stumppi	28

”

Men inte var ju det i alla fall någon katastrof att sluta. Med bra förberedelse gick det rent av otroligt lätt.”



Det lönar sig alltid att sluta!

Det går att sluta röka oberoende av hur länge eller hur mycket du har rökt. Att sluta är ett beslut som du inte behöver ångra.

Hur låter det här?

- » mindre stress
- » mer uppfriskande nattsömn
- » förbättrad koncentrationsförmåga
- » friskare andedräkt
- » klarare hy
- » bättre prestationsförmåga
- » mindre hosta och andra luftvägsinfektioner

Du kan också uppnå dessa och otaliga andra fördelar. Den här guiden hjälper, vägleder och uppmuntrar dig på vägen. Visste du att varannan som någon gång har rökt redan har slutat? Tro på dig själv, du kommer att klara det!



Förbered dig på att sluta

Ju bättre du förbereder dig på att sluta röka, desto större är din chans att lyckas.

Tänk efter på förhand

Tänk efter vilka fördelar och nackdelar du har av tobaken. Var ärlig mot dig själv och tänk objektivt på både goda och dåliga sidor. Tänk också efter vid hurdana tillfällen och på vilka platser du helst röker. Kan du identifiera risksituationerna?

Gör det besvärligt att röka

Rök inte en enda cigarett utan att överväga det först. Ändra dina rökvanor, för förändringar bryter rutinen, och då känns det inte längre som en lika stor sak att sluta.

Dra nytta av dina tidigare erfarenheter

Varje försök att sluta är en erfarenhet som kan lära dig något nytt om dig själv. Har du försökt sluta förut? Hur gick det, vad stjälppte försöket? Fundera på hur du kan dra nytta av tidigare erfarenheter när du förbereder dig på att sluta röka. Det finns människor som slutar på en gång, men oftast krävs det flera försök för att slutligen lyckas.



”Det är sant att när så många ställen och situationer har förknippats med rökning, måste alla gamla vanor läras bort.”

Framåt med små steg

• **Observera dig själv.**

Anteckna varje klockslag och situation när du röker. Du får värdefull information om ditt tobaksberoende och dina rökvanor.

➤ **Rök mindre av varje cigarett eller begränsa antalet cigaretter.**

Redan att minska med några cigaretter kan vara ett stort steg mot rökfrihet.

➤ **Köp mindre cigaretter, bara en ask åt gången.**

➤ **Begränsa antalet platser där du röker.**

➤ **Ändra dina rökrutiner.**

Byt märke varje gång du köper cigaretter. Ändra ditt sätt att röka, stig till exempel upp och stå när du röker, eller sätt dig ned för att röka om du brukar röka stående.

➤ **Sluta röka som ett experiment.**

Pröva hur det känns att till exempel vara ett dygn utan att röka. Det sänker också tröskeln för att sluta!

”

”Att tänka på misslyckande är på sätt och vis att förbereda sig för det. Förbered dig bara på att sluta och att lyckas med det.”

Så här gör du det

Bestäm på förhand vilken dag du slutar. När du på förhand väljer vilken dag du ska sluta, är det svårt att backa ur beslutet. Det är onödigt att skjuta upp det i flera veckor, men det är bra att se till att tidpunkten är så stressfri som möjligt. Då kan du fokusera dina krafter på att sluta röka.

Be om stöd från dina närmaste. Människorna omkring dig förhåller sig mer förstående och uppmuntrande när du berättar vad du försöker göra och vad deras stöd betyder för dig.

Be om hjälp av en stödperson. Leta i din närmaste krets efter en inspirerande person som uppmuntrar dig att hålla fast vid ditt beslut.

Gå tillsammans igenom praktiska saker som har en inverkan: fritidssysselsättning, eventuella abstinenssymtom samt behovet av diskussion och uppmuntran. Om en familjemedlem röker, kom överens om gemensamma spelregler.

Bered dig på abstinenssymtom och fundera på hur du ska klara av olika situationer. Klarar du av abstinenssymtomen eller lindrar du dem med substitutionsbehandling? Skaffa vid behov nikotinpreparat på förhand och läs igenom produkternas bruksanvisningar.

Se till att du har något lätt och fräscht att tugga på. Pröva bitar av rotfrukt eller frukt. I början kan det vara din räddning när rökbegäret slår till.

Förstör alla dina röktilbehör kvällen innan.

Lämna inget kryphål öppet. (Eller packa dem åtminstone så de är svåra att komma åt och göm paketet.)

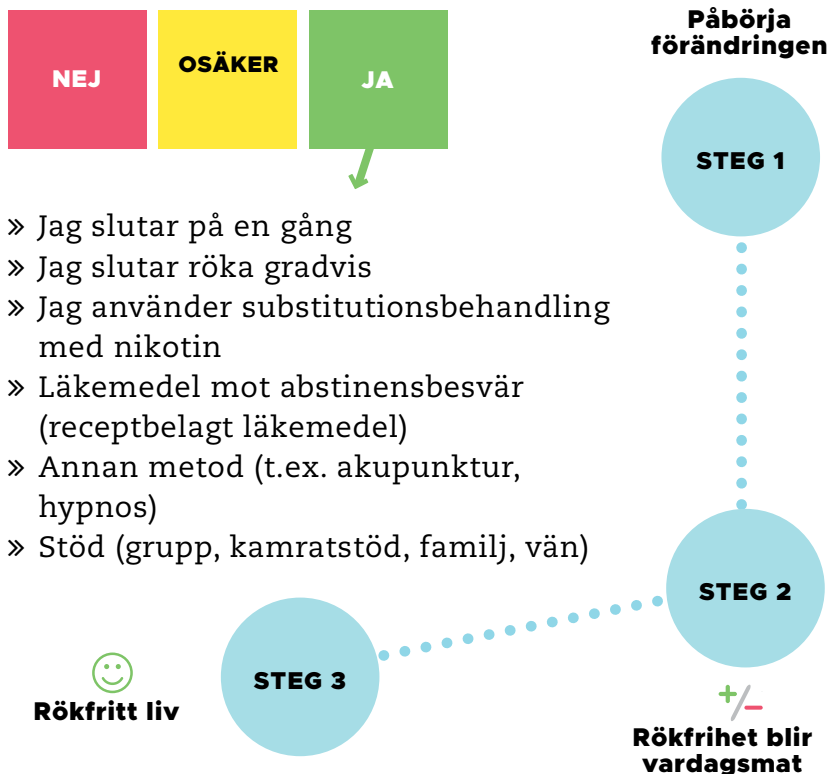
Belöna dig själv även för små framgångar.

Ge inte upp om du får återfall. I sådana situationer är det bra att minnas att det bara är fråga om ett litet bakslag och för dess skull ska man inte avstå från målsättningen av ett rökfritt liv. Att snubbla är en del av livet.

Ska jag sluta röka?

Rökning är dyrt. Röken påverkar också nära och kära. Cigarettfimpar är problemavfall. Rökning och nikotin skadar hälsan. Det går att bli av med cigaretter. Livet utan nikotin är längre, hälsosammare och smakar bättre.

Bestämde du dig för att sluta röka?



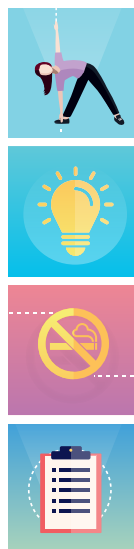
Tänk om du slutar trots allt?

Information, råd och stöd för att sluta kan erhållas från Stumppi-tjänsterna.

Telefonrådgivningen är gratis. Samtalstider måndagar och tisdagar kl. 10–18 och torsdagar kl. 13–16. Samtalen besvaras av hälso- och sjukvårdspersonal. Ring 0800 148 484.

Kom också ihåg: Stumppi.fi nättjänsten och dess diskussionsforum.

Sök på sociala medier med taggen @stumppi.fi



Förbered dig för risksituationer i förväg

En rökare har en tendens att ta till en cigarett i vissa situationer: efter kaffe, när det är en paus i arbetet, när man känner sig nere eller blir förargad. När du identifierar dina egna risksituationer, kan du redan på förhand planera hur du agerar vid dem.

Nedan presenteras de vanligaste situationerna som utlöser rökning. Gå genom dem och tänk efter hur starkt de påverkar dig.

För varje situation finns praktiska tips som hjälper dig. Tumregeln är att du håller dig i rörelse och skaffar dig något annat än tobak att tänka på.

Rökbegäret överraskar

Ta ett djupt andetag. Kom ihåg att även det värsta rökbegäret bara varar i några minuter. Ta ett tuggummi, en pastill eller något annat med frisk smak att tugga på. Drick ett glas vatten långsamt.



”Det är härligt att läsa på Stumppis forum om dem som lyckats, jag får tro att kanske jag också lyckas. Ingen skulle ha kunnat tro att jag skulle skilja mig från tobaken, allra minst jag själv.”



”Så småningom börjar det kännas som om också omöjliga saker kan vara möjliga.”

Du har tråkigt eller är nere

Nedstämdhet är vanligt i det här skedet. Påminn dig själv om att det kommer att gå över. Stanna inte hemma och grubbla, utan tvinga dig att göra något. Hitta på något roligt, ring en vän, gå på bio, konsert eller påbörja någon ny motionsform.

Planera trevliga saker. Tänk på roliga saker du kan göra med pengarna du sparat genom att inte röka. Försök att inte ha dåligt samvete även om du egentligen inte åstadkommer något särskilt. Det viktigaste för dig är nu att hålla dig rökfri!

Du är nervös

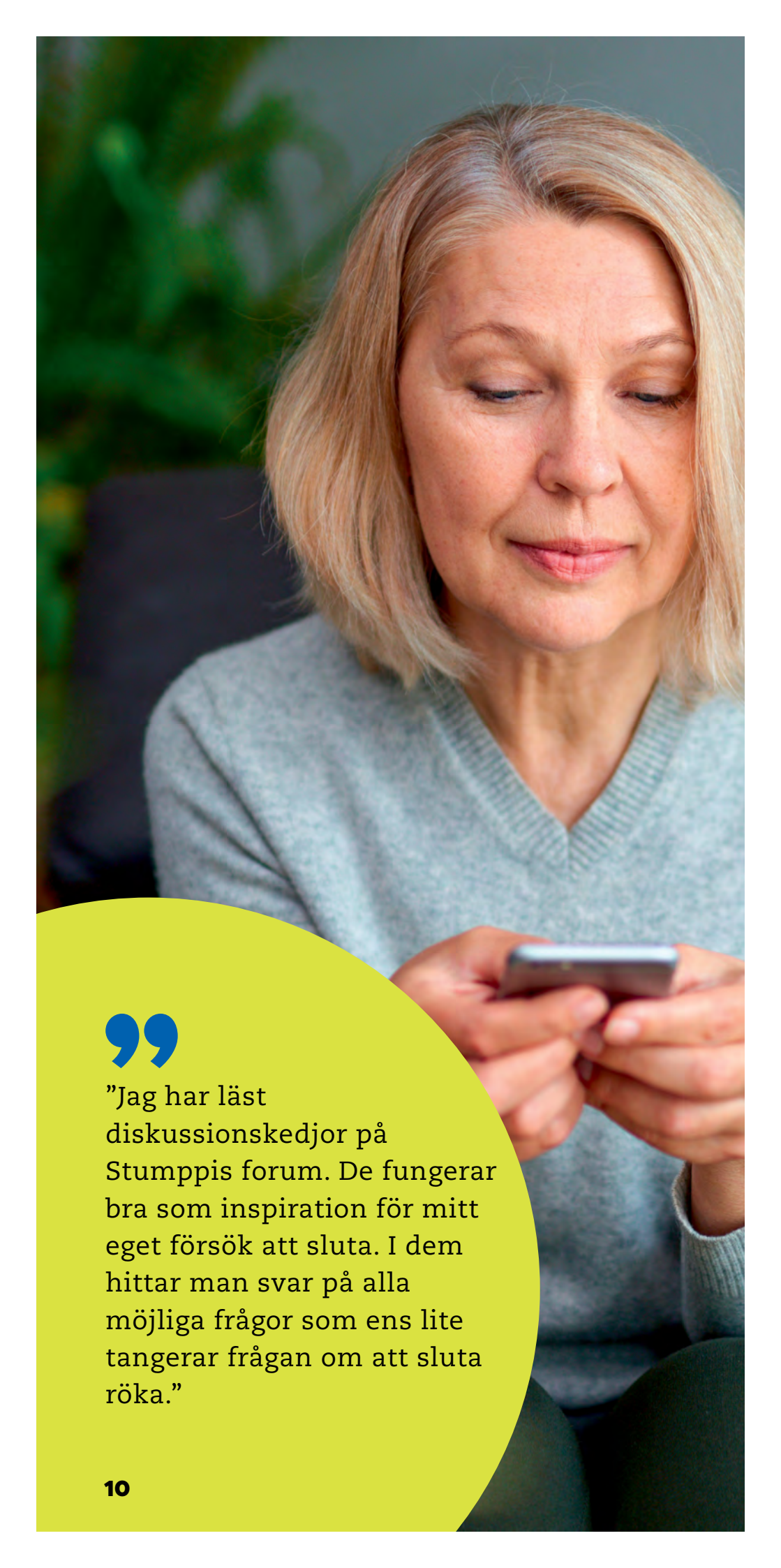
Ta ett djupt andetag och slappna av. Undvik kaffe och alkohol. Försök undvika situationer och saker som orsakar extra stress. Stanna inte på plats, utan rör på dig, gå på en promenad eller joggingtur. Måttlig fysisk ansträngning hjälper dig att slappna av.

Du kan inte koncentrera dig

Övertyga dig själv om att du har svårt att koncentrera dig, eftersom din hjärna har vant sig vid rökningen. Annars är det inget fel på din hjärna! Din koncentration förmåga kommer tillbaka med tiden. Reservera lite mer tid än tidigare för viktigt arbete. Undvik att arbeta när du är trött.

Tiden går långsamt

Använd den tid som befriats från rökningen på ett nytt sätt. För en lista över saker som du har skjutit upp och gör en liten sak från listan.

A close-up photograph of a middle-aged woman with shoulder-length blonde hair, looking down at a smartphone held in both hands. She is wearing a light blue V-neck sweater. The background is softly blurred, showing green foliage on the left and a grey wall on the right. A large yellow circle is overlaid on the bottom left of the image, containing a quote and the page number.

”

”Jag har läst diskussionskedjor på Stumppis forum. De fungerar bra som inspiration för mitt eget försök att sluta. I dem hittar man svar på alla möjliga frågor som ens lite tangerar frågan om att sluta röka.”

Du är stressad

Dela upp ditt arbete i delar som inte tröttar för mycket. Stig upp emellanåt och gå eller slappna av med din favoritmusik. Ladda upp med lätta mellanmål, tuggummi och något att dricka. Kom ihåg att vistas utomhus samt äta och sova tillräckligt.

När du vill ta en paus eller slappna av

Lär dig nya sätt att ta en paus: gå en promenad ute i frisk luft eller ät ett litet uppiggande mellanmål. Lär dig en lämplig avslappningsövning som du kan använda var som helst.

Du ser andra röka

Håll dig i början borta från sällskap som röker och från platser där det röks. När du ser någon som röker ska du påminna dig själv om att du har slutat. Tänk på de hälsoskadliga effekterna av tobak och orsakerna till varför du beslöt dig för att sluta.

Någon bjuder dig på en cigarett

När du vet att du kommer att hamna i en situation där någon kanske bjuder dig på en cigarett, ska du på förhand öva dig att tacka nej. Du kan också färdigt tänka igenom hur du berättar om varför du slutade. På det sättet klarar du av situationen snabbare och säkrare.

Du hamnar i en situation där det bjuds på alkohol

Undvik i början situationer där man dricker alkohol och det finns tillgång till cigaretter. Under påverkan av alkohol kan ditt omdöme svika och du kan ge efter och börja röka.

Kaffe eller mat utlöser rökbegär

Drick te istället för kaffe. Ät din mat i lugn och ro och njut av den. Att sluta röka förbättrar smak- och luktsinnet och gör det lättare för dig att njuta av maten. Dröj inte kvar vid matbordet när du har ätit.



”Huvudet börjar lyckligtvis förstå att det inte lönar sig att gnälla om tobak, för det ges inte längre.”

Du har vant dig vid att röka i bilen

Städa bilen och vädra ut lukten. Reservera tuggummi, pastiller eller något annat att tugga på under bilturen. Lyssna på din favoritmusik medan du kör. Håll pauser.

Du lider av sömnlöshet

Stig upp ur sängen, det är bortkastad tid att ligga och vända och vrida på sig. Läs någonting, lyssna på musik eller skriv nästa års julkort färdigt. När du slutat röka blir kroppen friskare och sömnens kvalitet förbättras.

Du har huvudvärk

Gå ut och andas frisk luft och vila. Minska på mängden koffein och coladrycker. Försök slappna av. Om de här metoderna inte hjälper, ta smärtstillande läkemedel.

Magen fungerar inte

Drick tillräckligt med vatten. Ät mycket grönsaker och fullkorn. Rör dig mycket.

Sök stöd för att sluta röka

Stöd kan du få på din egen hälsostation eller från företagshälsovården. Fråga efter eventuella rökavvänjningskurser eller be om att få tala med en skötare. Också på nätet finns det information och stöd för den som vill sluta röka. Kamratstöd finns på diskussionsforumet på adressen www.stumppi.fi. Stumppis gratis rådgivningstelefon hjälper och stöder på numret 0800 148 484. Telefonen besvaras av yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården.



”Det kändes bra när oset hade avdunstat från kroppen. Det är lättare att andas! Jag kände mig frisk. Också stegen var lättare.”

”

”Det kom en sådan fem minuter lång fas då jag grävde i alla väskor för att hitta en cigarett. Lyckligtvis hade jag kastat alla, för efter de fem minuterna hade jag ingen lust att röka längre och jag skulle ha grämt mig förbaskat, om jag hade rökt.”



Vad händer i kroppen när du slutar?

Din kropp börjar omedelbart återhämta sig från rökningens skadliga effekter när du slutar.

20

minuter

Efter 20 minuter

- » blodtrycket sjunker
- » hjärtfrekvensen stabiliseras

8

timmar

Efter 8 timmar

- » blodets syrehalt återgår till det normala och din kropp får bättre tillgång till syre
- » nikotinmängden och kolmonoxidhalten i din kropp halveras

24

timmar

Efter 24 timmar

- » kolmonoxiden försvinner ur kroppen
- » lungorna börjar rengöras från slem och andra rester från rökningen

48

timmar

Efter 48 timmar

- » nikotinet har försvunnit ur kroppen
- » lukt- och smaksinnet har märkbart förbättrats

72

timmar

Efter 72 timmar

- » andningen blir lättare när tobaksröken inte längre drar ihop luftrören

2-12
veckor

Efter 2-12 veckor

- » blodcirkulationen förbättras
- » du blir mer energisk
- » hosta och slembildning lindras
- » lungfunktionen förbättras avsevärt

1
år

Efter 1 år

- » risken för kranskärslssjukdom, hjärtinfarkt och dödsfall i anslutning till dessa halveras

10
år

Efter 10 år

- » risken för lungcancer halveras

Att sluta röka gör dessutom att

- » halten av det så kallade goda HDL-kolesterolet snabbt ökar
- » upplevd stress minskar
- » sömnens mängd ökar och kvalitet förbättras och snarkning kan minska
- » att sluta som 50-åring halverar risken att dö i förtid på grund av rökning och att sluta som 30-åring gör att risken försvinner nästan helt
- » risk för komplikationer efter operationer minskar (t.ex. sårinfektion, lunginflammation)
- » erektil dysfunktion förmildras för var fjärde som slutat röka

”

”När jag själv kämpade med de här känslorna de första veckorna, ropade varje cell efter tobak. Av diskussionerna på Stumppi fick jag alltid kraft att skjuta upp rökningen.”

Abstinenssymptom är övergående

Att sluta röka kan vara förknippat med abstinensbesvär. Oroa dig ändå inte, för abstinenssymtomen varar bara ett tag och är övergående. Fördelarna med att sluta varar däremot hela livet. Försök förhålla dig positivt till abstinenssymtomen, för de är ett tecken på att din kropp renas.

Nikotinberoende innebär att rökarens kropp behöver en nikotindos med jämna mellanrum för att fungera normalt. När nikotinet försvinner ur kroppen, kan det i början leda till olika abstinenssymtom. Symtomens varaktighet och antal varierar. I genomsnitt varar de i 3–4 veckor. I allmänhet är symtomen som starkast under den första veckan och avtar sedan så småningom. Uppskattningsvis förekommer abstinenssymtom hos tre av fyra rökare som slutar. Det är möjligt att sluta röka utan några nämnvärda symtom.

De vanligaste abstinenssymtomen är:

- » retlighet
- » otålighet
- » rökbegär
- » rastlöshet
- » koncentrationssvårigheter
- » sömnsvårigheter
- » huvudvärk
- » sötsug och ökad aptit

Kaffedrickande kan förvärra abstinenssymtomen, för koffein avlägsnas långsammare ur kroppen efter att man har slutat röka.



”Den enda metoden är att helt enkelt besluta sig för att sluta; som stöd använder man vad man använder eller är utan.”

”

”Först nu efter att ha slutat röka för två veckor sedan uppnådde jag första gången det flow som alla gör reklam för, då löpningen går som av sig själv och det är möjligt att njuta av den.”



Abstinenssymptom kan lindras med läkemedel

Man kan använda nikotinpreparat eller receptbelagda läkemedel för att behandla abstinensbesvären. Produkten och doseringen väljs enligt graden av beroende.

Vid substitutionsbehandling med nikotin blir nikotinhalten i blodet lägre än vid rökning. Syftet med substitutionsbehandlingen är att småningom minska mängden nikotin i kroppen så att abstinensbesvären kan kontrolleras men beroendet mildras.

Nikotinpreparat kan köpas utan recept och de säljs på apotek, i affärer, kiosker och på servicestationer. Det finns många slags produkter: tuggummin, tabletter, plåster och inhalatorer.

Nikotinplåster verkar långsamt men länge. Plåstret byts mot ett nytt en gång om dagen. Tuggummin, tabletter och inhalatorer verkar snabbare och kortare tid. De används vid behov när abstinenssymtom uppkommer. Tuggummin och tabletter är av olika styrka och finns i flera smaker. Genom inhalatorn suger man in luft med en liten mängd nikotin. Nikotinet tas upp genom slemhinnorna i blodomloppet.

Substitutionsbehandling med nikotin lämpar sig också för snusare som vill sluta. Dosen väljs enligt behov, dvs. graden av beroende. Vid substitutionsbehandling med nikotin är det viktigt att ta tillräckligt stor dos tillräckligt länge (3–6 mån).

Mot tobaksabstinens finns också receptbelagda läkemedel, av vilka vareniklin, bupropion och nortriptylin används i Finland. Läkemedlen lindrar abstinenssymtomen, men lämpar sig inte för alla. Du kan diskutera läkemedelsbehandling med din läkare.



”Jag skulle sakna syret och hälsan mer än cigaretter någon gång, om de tas ifrån mig...”



Fagerströms två frågors nikotinberoendetest

Fråga	Antal	Poäng
Hur snart (i minuter) efter att du har vaknat röker du din första cigarett?	under 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	över 60	0
Hur många cigaretter röker du per dag?	under 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	över 30	3

Tolkning:

nikotinberoendet är

- » **litet** = totalpoäng 0–1 p
- » **måttligt** = 2 p
- » **starkt** = 3 p
- » **mycket starkt** = 4–6 p

”

”Viktkontroll är ingen omöjlig uppgift och de överflödiga kilona får man nog bort, oavsett om man har grov benbyggnad, knasiga gener eller förmodad långsam ämnesomsättning.”



Viktökning behöver man inte vara rädd för

Många rökare oroar sig för att eventuellt gå upp i vikt efter att ha slutat röka. Det kan till och med vara en orsak att fortsätta röka. Din vikt ökar inte nödvändigtvis efter att du har slutat röka. Du kan själv påverka saken. Vikten ökar inte alls hos alla och hos de flesta är viktökningen ganska måttlig, några kilo.

En eventuell viktökning efter att man slutat röka beror både på långsammare ämnesomsättning och på ökad aptit. Att ämnesomsättningen blir långsammare är dock en övergående fas och den jämnar ut sig av sig själv. Vätska kan också ansamlas i kroppen, och den försvinner av sig själv med tiden. Genom att för ett litet tag noggrannare tänka på vad du äter och genom att göra kloka val kan du lyckas sluta röka utan att gå upp i vikt.

Att aptiten ökar efter att man slutat röka är ganska vanligt. Maten smakar bättre när lukt- och smaksinnet återhämtar sig. Hungerkänslor och ökad aptit är vanliga abstinenssymtom och de varar längre än andra symtom.

Du kan förhindra viktökning genom små förändringar

Det är viktigt att du regelbundet äter normal mat med mycket grönsaker. Ät flera små måltider under dagen. Då blir din hunger inte alltför stark och du undviker hetsätning.

Se till att du äter tillräckligt med fibrer och dricker tillräckligt mycket vatten. Föredra fullkornsprodukter.

Att minska på sockret i kosten hjälper viktkontrollen och rekommenderas även annars. Protein ökar känslan av mättnad och bidrar på det sättet till viktkontrollen. När din lungfunktion förbättras, är det ett bra tillfälle att öka motionen. Det är trevligare att motionera när kroppen fungerar effektivare och konditionen ökar. Varför inte pröva någon ny träningsform? Motion lindrar också abstinenssymtomen.

Abstinenssymptom är övergående

Att sluta röka kan vara förknippat med abstinensbesvär.

Oroa dig ändå inte, för abstinenssymtomen varar bara ett tag och är övergående. Fördelarna med att sluta varar däremot hela livet. Försök förhålla dig positivt till abstinenssymtomen, för de är ett tecken på att din kropp renas.

Nikotinberoende innebär att rökarens kropp behöver en nikotindos med jämna mellanrum för att fungera normalt. När nikotinet försvinner ur kroppen, kan det i början leda till olika abstinenssymtom. Symtomens varaktighet och antal varierar. I genomsnitt varar de i 3–4 veckor. I allmänhet är symtomen som starkast under den första veckan och avtar sedan så småningom. Uppskattningsvis förekommer abstinenssymtom hos tre av fyra rökare som slutar. Det är möjligt att sluta röka utan några nämnvärda symtom.

De vanligaste abstinenssymptomen är:

- » retlighet
- » otålighet
- » rökbegär
- » rastlöshet
- » koncentrationssvårigheter
- » sömnsvårigheter
- » huvudvärk
- » sötsug och ökad aptit

Kaffedrickande kan förvärra abstinenssymtomen, för koffein avlägsnas långsammare ur kroppen efter att man har slutat röka.



”

”Mina barn behöver en frisk mamma
och ett gott föredöme för sina egna liv.”

Rökning och sjukdomar

Vid behandling av lungsjukdomar är det särskilt viktigt att sluta röka. Bland annat minskar symtom och skov av astma, lungornas funktion förbättras och läkemedlens effekt ökar. Vid kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) är den viktigaste behandlingsmetoden att sluta röka. Sjukdomen fortskrider betydligt långsammare, sjukdomssymtomen minskar, likaså behovet av sjukhusvård. När motståndskraften förbättras minskar olika infektioner.

Hjärtat gläder sig när du slutar röka. Inom ett år efter att rökaren har slutat minskar risken för hjärtinfarkt till samma nivå som för icke-rökare.

Vid behandling av diabetes är ett av hörnstenarna att sluta röka. Detta minskar risken för sjukdomar associerade med diabetes, såsom hjärt- och kärlsjukdomar. När patienten slutar röka förbättras insulinets effekt.

Långvarig rökning verkar öka risken att drabbas av depression och utsatthet för annan psykisk ohälsa som schizofreni. Rökning är också en stor belastning för välbefinnandet och ekonomin av patienter inom mentalvården. Rökavvänjning är också möjligt för dem. Många lyckas när de får stöd.

Rökningen verkar försvagande på effekten av många läkemedel. Sådana läkemedel är till exempel insulin och warfarin samt vissa psykofarmaka. Efter att man har slutat röka är det bra att låta kontrollera doseringen av läkemedlet.

Att sluta röka gör dessutom att

- » risken för cancersjukdomar minskar betydligt
- » munhälsan blir bättre
- » risken för sköldkörtelproblem minskar
- » operationer lyckas bättre, sår läks lättare och komplikationer minskar
- » risken för magsår minskar
- » hudens välbefinnande ökar och rynkor bildas långsammare
- » mannens erektionsproblem minskar

”

”Barnen gläder sig över
en luktfri mormor.”

E-cigarett

Användning av e-cigarett rekommenderas inte. Vätskan och ångan som skapas genom användning av e-cigarett innehåller hälsofarliga ämnen.

Det finns ännu inte tillräckligt med vetenskapligt bevisad information om e-cigarett som tobaksavvänjning.

”

”Ibland tror man att man är den enda som lider av vissa symtom, till exempel långvarigt rökbegär. Sedan när du märker att du inte är den enda och många har klarat av det skedet, känns det betydligt lättare.”

Friskare bebisar och föräldrar

Alla föräldrar önskar att deras barn ska få de bästa möjliga förutsättningarna för livet. Att sluta röka är ett av de bästa besluten du kan fatta som påverkar både ditt och ditt barns välbefinnande. Barnet som utvecklas i livmodern är inte skyddat mot tobaksröken, för moderkakan filtrerar inte de skadliga ämnena i tobaksrök. Omgivningens och föräldrarnas rökfrihet är viktigt, helst redan innan man börjar planera graviditet.

Varför skulle jag sluta?

- » det blir lättare att bli gravid
- » risken för problem under graviditeten minskar
- » risken för missfall halveras
- » du känner dig med energisk och har lättare att andas
- » babyn får tillräckligt med syre och då ökar möjligheten att växa till normal vikt
- » lugnare nyfödd
- » det bildas mer modersmjölk och den smakar inte tobak
- » risken för plötslig spädbarnsdöd minskar
- » färre luftvägsinfektioner, allergier och astma i barndomen
- » färre inlärningsstörningar och överaktivitet i skolåldern
- » risken att barnet självt börjar röka senare minskar betydligt

Vid planering av graviditet kan ett beslut om att sluta röka lätt uppstå, eftersom barnets välbefinnande är ett viktigt incitament när det gäller att ta hand om den egna hälsan. Illamående i början av graviditeten kan också bidra till att man slutar röka. Om det känns svårt att sluta, be om hjälp. Det tar på krafterna att ensam bära på skuldkänslor.



”Man får mer tid för barnen och behöver inte hela tiden prioritera beroendet före dem.”

Sluta snusa

Snus innehåller många gifter, som tungmetaller, pesticider samt cancerframkallande ämnen. Gifterna transporteras med blodomloppet till alla delar av kroppen. I munnen skadar snuset slemhinnor, tandkött och tänder. Tandköttet drar sig tillbaka, tänderna får hål och det sker förändringar i slemhinnorna som kan utvecklas till cancer. Munnen luktar illa på grund av tandköttinflammationen som orsakas av snuset.

Snusande ökar risken för talrika cancertyper samt för hjärt- och kärlsjukdomar. Snus försvagar idrottares prestationsförmåga, uthållighet och styrka. Försämrad blodcirkulation ökar risken för tränings-skador och gör att musklerna återhämtar sig långsammare efter en prestation.

Genom att sluta snusa

- » Får du en snyggare och friskare mun.
- » Största delen av skadorna på tandköttet läks efter att du slutat snusa. Också tandköttinflammationer förekommer mera sällan än hos snusare.
- » Musklernas uthållighet, styrka och massa ökar när tillförseln av syre och näringsämnen förbättras.
- » Hjärtats slagkraft ökar och du klarar bättre av idrottsprestationer.
- » Risken för att insjukna i cancer, särskilt i muntrakten, minskar betydligt.
- » Också risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar när man slutat snusa.

För att sluta snusa gäller samma anvisningar som för annat tobaksbruk. Det viktigaste är ett eget fast beslut och god motivation. Snusarens nikotinberoende är oftast starkt, därför ska du minska snusandet gradvis innan du slutar. Så klarar du dig med mindre abstinenssymtom och samtidigt bryter du rutiner som hör till snusandet, vilket gör det lättare att sluta helt och hållet.

Snus innehåller mer nikotin än cigaretter. Att övergå till snus är inte en metod för att sluta röka. Varför skulle du byta en skadlig tobaksprodukt mot en annan?



Befria dig från tobak med hjälp av Stumppi

Gratis rådgivningsnummer

0800 148 484

Samtalen besvaras av yrkesutbildade
personer inom hälso- och sjukvården.

Information och stöd hittar
du också på nätet.

Stumppi.fi

Den här guiden har producerats av Andningsförbundet rf.
Citaten i guiden kommer från diskussionsforumet Stumppi.