

**Sluta med tobak
och få en
bättre hälsa**

Det finns många fördelar med att sluta med tobak. Du som väljer att till exempel sluta röka förlänger livet med i genomsnitt 10 år. Med rökning följer många hälsorisker såsom lungsjukdomar, cancer, hjärtinfarkt, hjärnblödning, blodpropp, impotens, tandlossning och ryggvärk. När du snusar ökar risken för dödlig infarkt och dödlig stroke, förhöjt blodtryck och permanenta förändringar i munhålan.

De flesta av de som röker och över hälften av de som snusar vill sluta och var tredje vill ha hjälp. Här får du tips och råd när du ska sluta, men också vart du vänder dig för att få hjälp.



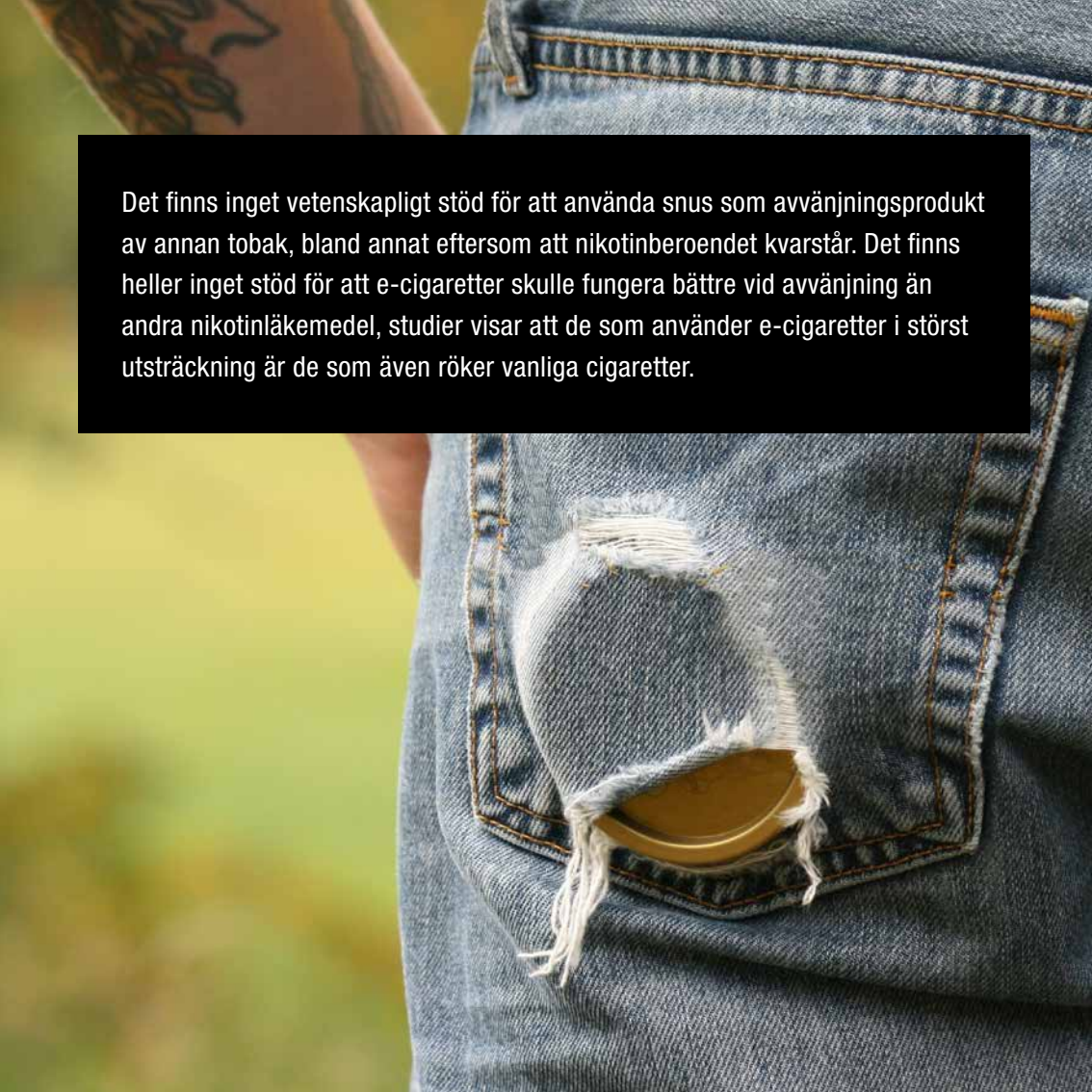




Råd när du ska sluta

Förbered dig

- Tänk igenom varför du vill sluta – det ökar motivationen.
- Bestäm ett datum när du ska 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.
- Mindre än tio cigaretter per dag eller en snusdosa i veckan kräver ingen nedtrappning – sluta tvärt.
- Skaffa gärna nikotinläkemedel eller tobaksavvänjningsläkemedel, men var medveten om att det inte ersätter viljan och beslutet.



Det finns inget vetenskapligt stöd för att använda snus som avvänjningsprodukt av annan tobak, bland annat eftersom att nikotinberoendet kvarstår. Det finns heller inget stöd för att e-cigarett skulle fungera bättre vid avvänjning än andra nikotinläkemedel, studier visar att de som använder e-cigarett i störst utsträckning är de som även röker vanliga cigaretter.

De första veckorna

- Du kan bli trött, okoncentrerad, nedstämd, irriterad och yr. Dessa abstinenssymptom är vanliga och ofarliga och går snart över.
- Om och när suget kommer – gör något aktivt, ta till exempel en promenad eller träna något du tycker är roligt.
- Ät regelbundet – lågt blodsocker kan kännas som nikotinsug. Drick mycket vatten och ät frukt och grönsaker.
- Var fysiskt aktiv – det är ett bra sätt att dämpa nikotinsuget samt att du kommer märka förbättring då du slutat med tobak.
- Ta små steg i början – *nu ska jag klara mig utan tobak fram till förmiddagsfikat!*

Undvik återfall

- De flesta återfallen kommer inom de tre första månaderna. Klarar du dem är chansen stor att du förblir tobaksfri!
- Ändra rutinerna så du kan välja bort de situationer du förknippar med ditt tobaksbruk.
- Tänk över din strategi. Hur gör du när tankarna dyker upp i huvudet så som jag måste bara testa hur det smakar, bara en prilla eller en cigarett, jag klarar av att feströka?
- Var extra uppmärksam när du umgås med andra som snusar eller röker och inte minst när du dricker alkohol – då är det större risk för återfall.
- Repetera dina skäl för att sluta. Påminn dig om varför du gör det!



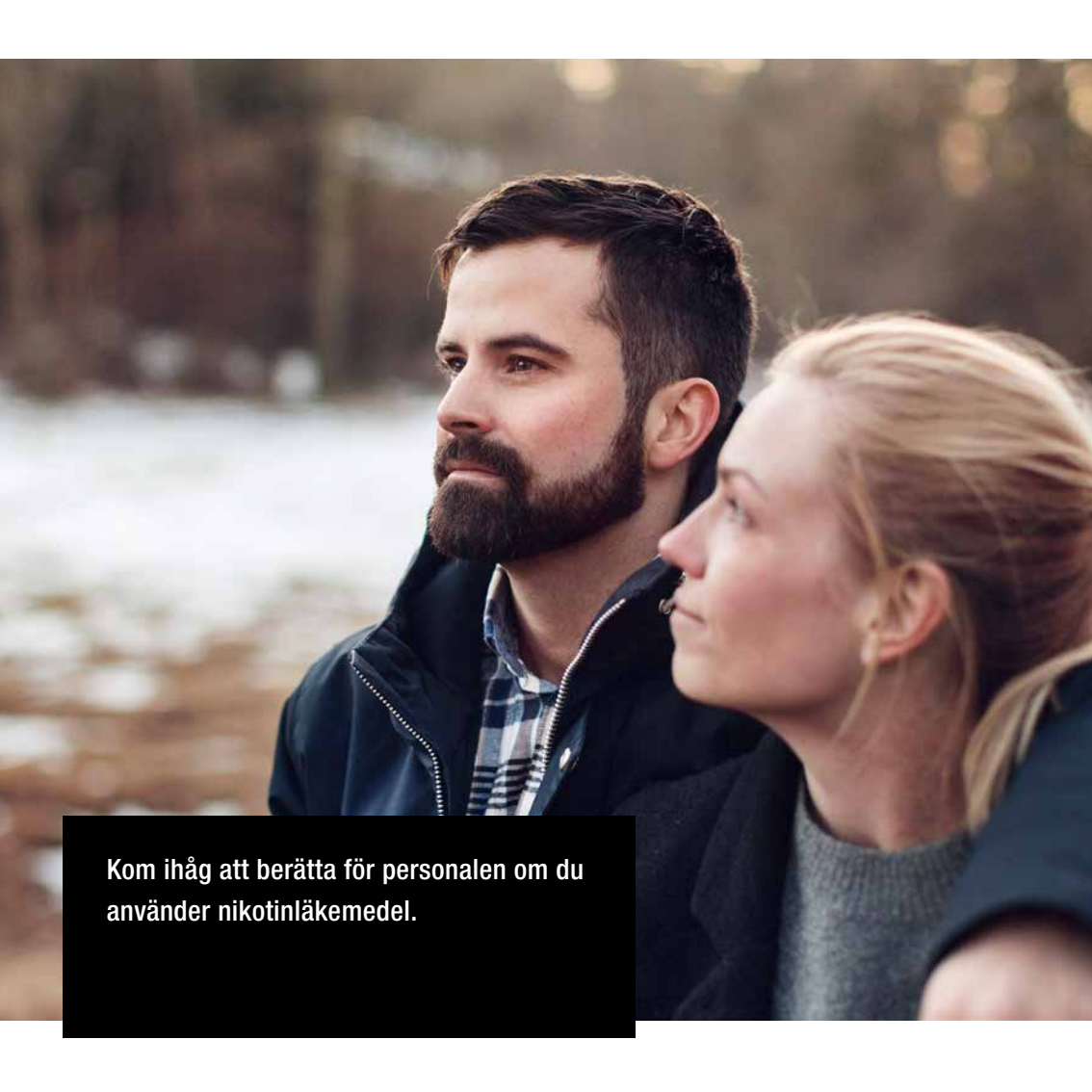
Tobaksfri operation minskar komplikationer

Tobak påverkar operationsresultatet. Rökfrihet sex till åtta veckor före och sex veckor efter ingreppet kan halvera risken för komplikationer. Personer som röker har större risk att få komplikationer än personer som inte röker eller har slutat röka i god tid före operationen.

De vanligaste komplikationerna är sämre sårhäkning och lungkomplikationer, exempelvis lunginflammation. Risken för andra infektioner ökar också. Allvarliga komplikationer från hjärta och lungor kan medföra behov av intensivvård. Personer som röker behöver längre tid på sjukhus än personer som inte röker. De som snusar har också en sämre sårhäkning.

Eftersom tobak påverkar sårhäkningen lönar det sig också att sluta med tobak efter operationen. Det ger också ett bra tillfälle till att sluta helt.

Studier visar att avvänjningsstöd för tobaksstopp inför operation är framgångsrikt, läs mer under *Det finns hjälp att få*.

A man with a beard and a woman are shown in profile, looking towards the left. They are outdoors in a snowy, wooded area. The man is wearing a dark jacket over a plaid shirt, and the woman is wearing a grey sweater. The background is softly blurred, showing snow-covered ground and trees.

Kom ihåg att berätta för personalen om du använder nikotinläkemedel.

Det finns hjälp att få!

Chansen att du lyckas sluta med tobak ökar upp till tio gånger om du tar professionell hjälp. Erfarenhet visar att metoderna för rådgivning och avvänjning kan tillämpas även på snusande personer. Inom Region Norrbotten finns en utbildad tobaksavvänjare på nästan varje hälsocentral. Gå in på www.norrbotten.se/tobaksavvanjning för att hitta kontaktuppgifter till tobaksavvänjaren på din hälsocentral.

Du kan också maila namn, kontaktuppgifter samt vilken hälsocentral du tillhör, till tobaksavvanjning@norrbotten.se så kommer du bli kontaktad av en tobaksavvänjare.

Själva besöket kostar som ett vanligt besök på hälsocentralen.