



# Ett tobaks- och nikotinfritt liv!

Information om tobaks- och  
nikotinavvänjning

1177

 Region  
Västmanland



# Cigaretter

Cigarettrök innehåller mer än 8 000 skadliga ämnen. Dessa ökar risken för ett 60-tal olika sjukdomar och cirka 60 av ämnena kan orsaka cancer. Rökning ökar risken för bland annat lungsjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, reumatism, diabetes typ 2, benskörhet, sämre kondition, ångest, depression, komplikationer och sämre resultat vid behandlingar och operationer, minskad möjlighet att få barn, ökad risk för komplikationer under graviditet samt risk för förtida död med cirka tio år.

## Passiv rökning

Tre fjärdedelar av cigarettröken går ut i omgivningen. Röken ökar risken för bland annat hjärtinfarkt, stroke och lungcancer. De som har allergier eller astma kan få större besvär av cigarettrök. Barn är extra känsliga för passiv rökning och den passiva röken ger en ökad risk för allvarliga infektioner och astma. Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar också.

## E-cigaretter

E-cigaretter är som en elektronisk cigarett utan tobak men oftast med nikotin. Den innehåller vätska med kemiska ämnen och smakämnen som kan vara hälsoskadliga. Ångan från e-cigaretter innehåller skadliga ämnen. E-cigaretter kan orsaka effekter på hjärtfrekvens, kärl och andningsorgan så som irritation i lungor och munhåla. Det saknas fortfarande kunskap om långsiktiga effekter på hälsan. Som rökavvänjningsprodukt är e-cigaretter varken godkänd eller rekommenderad.



## **Upphettade tobaksprodukter (HTP)**

HTP står för "heated tobacco products". Det påminner om e-cigarettor fast med tobak. När tobaken hettas upp utan att brinna bildas en ånga, som innehåller nikotin, som andas in. Dessa produkter marknadsförs ofta som mindre skadliga än cigarettor men enligt Världshälsoorganisationen (WHO) finns det inte bevis för detta.

## **Vattenpipa**

Vattenpipa har en söt lukt vilket gör att det kan verka ofarligt men röken från vattenpipa innehåller minst lika mycket kolmonoxid, tjära, tungmetaller och cancerframkallande ämnen som cigarettor. Vattenpipa röks ofta längre stunder vilket gör att man får i sig mycket rök. Att röka vattenpipa en timme motsvarar att röka 100 cigarettor. Den passiva röken är lika farlig som cigarettor. Om man delar munstycke med andra kan sjukdomar spridas.



# Snus

Snus innehåller cirka 3 000 skadliga ämnen, varav minst 28 av dessa är cancerframkallande. Snus ökar risken för bland annat cancer i bukspottskörteln, skador och besvär i munhålan, dödlig hjärtinfarkt och stroke, diabetes typ 2 samt skador på leder, muskler och senor.

## Vitt snus

Vitt snus är ett tobaksfritt snus med nikotin. Nikotinhalten är ofta högre än i produkter med tobak. Det vita snuset är ofta smaksatt med söta smaker vilket gör att det kan uppfattas som mindre farligt.

# Om nikotin

Nikotin kommer från tobaksplantan och finns där för att skydda plantans blad mot växtätande insekter. Då nikotin kommer från tobaksplantan innebär detta att de tobaksfria produkterna med nikotin ursprungligen kommer från tobaksplantan. De tobaksfria produkterna innehåller ofta högre halter nikotin än produkter med tobak.

## Det här händer i kroppen

Nikotin når hjärnan inom ett 10-tal sekunder där nästan alla signalsubstanser påverkas. Bland annat frisätts dopamin vilket ger en känsla av välbehag och gör att man blir mer vaken och närvarande. Nikotin gör att blodtryck, hjärtfrekvens och ämnesomsättning ökar. Även kärllstyvheten kan öka vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke. Konditionen försämras av nikotin och även aptiten kan minska. När man börjar använda nikotin kan depression och ångest minska men på sikt kan dessa känslor istället förstärkas. Vid upprepad nikotinanvändning påverkas belöningssystemet så hjärnan blir mer mottaglig för andra droger och alkohol. Nikotin stimulerar till upprepad användning vilket gör att nikotin är beroendeframkallande.

## Ungdomar extra sårbara

Ungdomar är extra sårbara för de negativa effekterna eftersom hjärnan utvecklas mycket i tonåren. De är också extra mottagliga för belöningar vilket gör att de har en ökad risk för beroende. Ungdomar som börjar använda nikotin har därför ökad risk att fortsätta med nikotin även i framtiden jämfört med personer som börjar i senare ålder.

## Abstinensbesvär

Om man använder nikotinprodukter regelbundet vänjer sig hjärnan med att få nikotin. Redan efter några timmar utan nikotin kan man uppleva obehag och oro i kroppen och sug efter mer nikotin, alltså abstinensbesvär. Brist på nikotin kan leda till att man upplever abstinensbesvär som exempelvis nedstämdhet, sömnsvårigheter och koncentrationssvårigheter. Dessa besvär går vanligtvis över på några veckor när man fortsätter hålla upp med nikotin.

# Rökstopp

## Några fördelar

- Du slipper ett beroende.
- Du sparar pengar. Om du röker ett paket per dag (60 kr/dag) sparar du 21 900 kr på ett år. Vad skulle du kunna göra med dessa pengar i stället?
- Bättre effekt av behandlingar, exempelvis vid strålbehandling.
- Ökade möjligheter att bota sjukdomar och mildra sjukdomsförlopp.
- Bättre sårhäkning.
- Risken för komplikationer vid operationer minskar, framför allt när det gäller hjärt- och lungkomplikationer.

## Några effekter i kroppen efter rökstopp

- 2-12 veckor: Blodcirkulationen och lungkapaciteten förbättras, det blir lättare med fysisk aktivitet. Smak- och luktsinne förbättras. Skelettet återhämtar sig, mindre risk för benskörhet.
- 4-6 månader: Flimmerhåren återhämtas, minskad hosta och slembildning. Minskad risk för blodpropp. Du är piggare.
- 1 år: Risken för förträngningar i blodkärl och risken för hjärtinfarkt har halverats. Bättre immunförsvar.
- 5 år: Risken för hjärnblödning är lika liten som hos en icke rökare och risken att utveckla cancer har minskat betydligt i flera organ.

# Tips vid tobaks- och nikotinstopp

En av de viktigaste sakerna att göra för att lyckas sluta röka/snusa är att förbereda sig!

Bestäm ett datum när du ska sluta. Reflektera över när och var du röker/snusar - till exempel speciella tidpunkter, situationer, platser eller på vissa känslor. Fundera över hur du ska hantera dessa situationer framöver utan cigaretter/snus.

Städa bort allt som har med rökningen/snusningen att göra dagen innan stoppdagen. Några tips på vad du kan göra när suget efter cigaretter/snus sätter in är att distrahera dig och hålla dig sysselsatt, dricka vatten, djupandas (hjälper kroppen att slappna av) eller dröj (suget går över). Det underlättar om du äter regelbundet och är fysiskt aktiv. Om du har behov av nikotinläkemedel kan du få råd kring detta på ett apotek.

Behöver du hjälp av en tobaksavvänjare?  
Kontakta Hälsocenter eller din vårdcentral.

**Tänk efter**  
**- Det ökar din motivation**

Varför vill du sluta?  
Vad kommer du att vinna?

## Kontakta tobaksavvänjare

Hälsocenter: 021-17 64 00

Din vårdcentral: sök på [1177.se](https://1177.se)

**1177**



Region  
**Västmanland**