

Så fimpas du för gott

HÄLSA. Om du tar hjälp av plåster, tuggummi eller akupunktur spelar ingen roll. Huvudsaken är att du fimpas. Att sluta röka är det bästa du kan göra för din hälsa och vinsterna kommer redan efter några timmar.

Att röka är den enskilt största riskfaktorn för att drabbas av sjukdomar i lungor, hjärta och blodkärl. Det vet nog de flesta, ändå röker cirka nio procent av alla svenskar i dag. Men det är aldrig för sent att sluta. Oavsett hur länge du har rökt finns det vinster med att lägga av. Kroppen börjar återhämta sig nästan direkt efter den sista cigaretten.

– Redan någon timme efter rökstoppet märker man effekter på både pulsen och blodtrycket. Efter tolv timmar har koloxidnivån i blodet normaliserats och inom ett par månader har hjärt-, kärl- och lungfunktion återgått till det normala. Så det finns all anledning att sluta röka, oavsett hur länge man har rökt, säger Jan Nilsson, överläkare och professor i experimentell kardiovaskulär forskning, samt ordförande i Hjärt-Lungfondens forskningsråd.

Så fort man slutar påbörjas en reparationsprocess i kroppen och den fortsätter under lång tid. Ett år efter rökstoppet har risken att drabbas av hjärtinfarkt halverats jämfört med de som fortfarande röker. Efter fem år är risken att drabbas av stroke nere på samma nivå som hos rökfria.

Risken att drabbas av lungcancer har dessutom gått ned till hälften jämfört med de som fortsätter att röka. Och skulle inte hälsovinsterna vara motiverande nog, kanske de ekonomiska fördelarna kan vara det? Inte mindre än 20 000 kronor per år sparar en normalrökare, som röker knappt ett paket om dagen, på att sluta.

Men trots att vinsterna är så uppenbara, är det ändå många som inte klarar av att sluta. Jan Nilsson har några goda råd.

– Var medveten om att nikotin är ett starkt och vanebildande gift. Jag brukar säga till mina patienter att de måste ha respekt för att det inte är lätt att sluta, speciellt om de har rökt länge. Det kan komma återfall, men då gäller det att inte ge upp, utan försöka igen.

Vad som är bäst – att sluta tvärt eller trappa ned är förstås individuellt. Det gäller att hitta det som funkar för en själv. Men rent vetenskapligt är ett tvärt slut bäst.

– Fast det är en sanning med modifikation. Det allra bästa är nämligen att påbörja behandlingen med ett nikotinersättningsläkemedel cirka två-tre veckor innan du lägger av. Då blir övergången mindre traumatisk. Studier har visat att detta funkar allra bäst, säger Jan Nilsson.

Forskningen visar också att rådgivning och stöd är viktigt.

– Nikotintuggummi, -plåster eller -medicin som tas i tablettform, i kombination med råd-



Motverka röksug och viktuppgång med dagliga promenader.

FOTO: ADOBE STOCK



Jan Nilsson är överläkare och professor i experimentell kardiovaskulär forskning samt ordförande i Hjärt-Lungfondens forskningsråd. Han kan det mesta om hur man slutar röka. "Ha respekt för att det är svårt – men det går", säger han.

FOTO: JOHAN NILSSON/TT

givning är det enskilt bästa sättet att sluta röka. Den kombinationen gör att mellan 50 och 70 procent lyckas, säger Jan Nilsson.

Den enklaste formen av rådgivning har alla rätt att få när de besöker sin vårdcentral. Det innebär att läkaren frågar om man röker, informerar om riskerna och erbjuder stöd för att sluta – till exempel genom att skriva ut nikotinersättning. Jan Nilsson är dock lite självkritisk gentemot sin egen yrkeskår, som han ibland inte tycker gör tillräckligt.

– Det kan tyckas simpelt, men bara att läkaren på vårdcentralen ställer frågan om rökning betyder överraskande mycket. Läkarkåren behöver få information om hur viktiga de faktiskt är och hur mycket de kan göra med små medel.

Andra behöver mer stöd. Då finns det bland annat terapeuter som för motiverande samtal och KBT-terapeuter som ger praktiska råd och övningar som ska hjälpa att bryta vanan. Många vårdcentraler har dessutom specialutbildade distriktsköterskor som arbetar med rökavvänjning. Vissa söker sig till sluta-röka-grupper för att få stöd av andra i samma situation och via Sluta röka-linjen kan man få både konkreta tips och stödsamtal.

Bland de mer okonventionella metoderna, som inte har samma vetenskapliga belägg, hör hypnos, akupunktur, yoga och appar i telefonen. Jan Nilsson poängterar att det finns få studier som bevisar att dessa metoder fungerar, men är samtidigt öppen för att de kan hjälpa några.

– Om man tror på dem och lyckas är ju målet nått.

Abstinensbesvären skrämmer många som står inför ett rökstopp. Vilka är de och hur hanterar man dem?

– Det är individuellt hur mycket besvär man får. Det värsta är det akuta röksuget, men det brukar faktiskt gå över efter bara ett par minuter. Det kan man stilla med att försöka distrahera sig med något annat, ta en klunk vatten eller äta en frukt, säger Jan Nilsson och tillägger:

– Sedan kan man känna av viss trötthet, men det brukar gå över på ett par veckor. Samma sak med den irritation, oro och rastlöshet som en del upplever. Där är mitt råd att försöka distrahera sig med saker man tycker om att göra, det kan vara allt från att ta en promenad till att ringa en kompis.

Hur är det då med den eviga frågan vid rökstopp – viktuppgången?

– Alla som slutar röka går inte upp i vikt. Så tro inte att du automatiskt kommer att göra det. En viss viktuppgång är dessutom ett friskhetstecken som visar att kroppen börjar fungera igen. När man röker får kroppen nämligen en stress som ökar ämnesomsättningen och den stressen försvinner vid rökstoppet, säger Jan Nilsson.

– Det är bra att ha detta i åtanke och försöka äta regelbundet och bunkra upp med bra snacks när suget sätter in. Då slipper man falla för frestelsen att ersätta cigaretten med godis eller andra onyttigheter.

KARIN CEDRONIUS/TT

Här finns hjälp

► Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 eller slutarokalinjen.se.

► 1177 Vårdguiden har den interaktiva tjänsten Rökfri, på nätet och som app.

► För unga finns tjänsten Fimpaaa, som är framtagen av Umo.se.

► Vårdcentralerna erbjuder också stöd och hjälp, ofta via specialutbildade distriktsköterskor.

► Företagshälsovården.
Källa: 1177 Vårdguiden.



Hälsovinsterna när man slutar röka är enorma.

FOTO: ADOBE STOCK

Tre goda råd inför stoppet:

► **1.** Ta dagliga promenader. De ger dig annat att tänka på än rökning och motverkar dessutom risken att gå upp i vikt.

► **2.** Ta hjälp av receptfria läkemedel som nikotintuggummi, nikotinplåster eller sugtabletter. Personal på apoteken kan hjälpa att guida dig rätt.

► **3.** Kontakta Sluta röka-linjen 020-84 00 00 eller slutarokalinjen.se. Även vårdcentralen eller företagshälsovården kan ge professionell stöd.
Källa: Hjärt-Lungfonden.