

K

Rygning

A

M

Rådgivning ved rygestop
og nikotinafhængighed



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
- i gode hænder

Rådgivning ved rygestop og nikotinafhængighed

Hvis du ønsker at stoppe med at ryge eller med at bruge røgfrie nikotinprodukter, tilbyder Aalborg Universitetshospital vejledning, både når du venter på behandling og i forbindelse med indlæggelse. Vejledningen sker enten i det afsnit, du er henvist til, eller i hospitalets forebyggelsesambulatorium, Sund Info.

Tilbud ved henvisning til rygestopvejledning i Sund Info

Sund Info tilbyder individuel vejledning, hvor du får hjælp til at lære dine rygevaner bedre at kende og derved får lettere ved at bryde dem. Vejledningen ledes af en erfaren rygestopinstruktør, som hjælper dig i gang med ændring af rygevaner med henblik på rygestop samt vejledning i forhold til fastholdelse af et rygestop. Du får desuden vejledning i håndtering af nikotinerstatning, abstinenser, overvindelse af rygetrang, vægt og kost.

Derfor bør rygestop være en del af behandlingen

Rygestop er god medicin og påvirker din helbredelse i positiv retning. Forskning viser, at resultatet af hospitalets behandlinger er langt bedre hos ikke-rygere end hos rygere. Aalborg Universitetshospital er røgfrit for alle, og derfor må hverken patienter, personale eller pårørende ryge under ophold her. Hvis du er ryger, vil vi hjælpe dig, så godt vi kan, med at undgå ubehagelige følger af, at du ikke må ryge, mens du opholder dig på hospitalet. E-cigaretter må ikke benyttes på hospitalet. Der henvises til rygepavillonen ved rygning og brug af e-cigaretter.

Indhold i tobak

I en cigaret findes der ca. 4.000 kemiske stoffer, som har forskellige virkninger på kroppen. Stofferne er skadelige og kan forårsage hjerte-kar-sygdomme, kroniske lungesygdomme og medvirke til udvikling af kræftsygdomme. I forbindelse med operation er der øget risiko for infektion og forsinket sårhelning.

Abstinenser

Hvis du har røget regelmæssigt gennem en længere periode, er kroppen vænnet til at blive stimuleret med nikotin. Når indholdet af nikotin i blodet falder, kan der udvikles abstinenssymptomer. Tobakshunger, irritation, rastløshed, tristhed, øget svedproduktion, koncentrationsbesvær, søvnløshed, hovedpine og forstoppelse er nogle af de abstinenssymptomer, du kan opleve. Hospitalet kan tilbyde nikotinerstatning i forbindelse med indlæggelse, så du bedst muligt undgår ubehagelige følgevirkninger af abstinenserne.

Rygestopmedicin

Rygestopmedicin som fx nikotinplastre, nikotintyggegummi og nikotininhalator tager toppen af abstinenserne ved at tilføre kroppen nikotin i mindre mængder, end når du ryger. Rygestopmedicin kan bruges i en periode, hvis du ønsker at holde op med at ryge, eller hvis du ønsker at nedsætte dit tobaksforbrug. Det kan også bruges, hvis du opholder dig steder, hvor der ikke må ryges.

Det anbefales ikke at bruge e-cigaretter, snus, nikotinposer mv. i forbindelse med rygestop. Det anbefales i stedet at benytte rygestopmedicin, der kan købes på apoteket, hvor du kan få vejledning i brugen af rygestopmedicinen. Din rygestoprådgiver i Sund Info eller i kommunale sundhedscentre kan også vejlede i brug af rygestopmedicin.

Henvi sning til rygestopvejledning

Rygestopvejledningen er målrettet dig, der venter på eller er i behandling på et hospital. Du kan blive henvist til et rygestopforløb i Sund Info af din praktiserende læge eller af den sygeplejerske/læge, du taler med i hospitalsafdelingen.

Hvis du beslutter dig for et rygestop, når du er udskrevet, kan du få støtte og hjælp fra din kommune. Sund Info kan hjælpe med kontaktoplysninger, eller du kan selv finde dem på **www.sundhed.dk/soft**.

Du kan også ringe til Stopliniens rygestoprådgivere på **tlf. 8031 31 31** eller sende en **smstil 1231** med teksten ”Rygestop”, hvorefter en rygestoprådgiver fra Stoplinien kontakter dig.

Hjemmesider med oplysninger om rygestop

www.sundhed.dk

www.stoplinien.dk

www.e-kvit.dk

Gevinster ved rygestop

- Efter 3 dage har du lettere ved at trække vejret, bronkierne slapper af, og du får mere energi.
- Efter 3-9 måneder forøges lungefunktionen med 10%. Hoste, hvæsen og ånde-drætsproblemer reduceres.
- Mænd får bedre sædkvalitet – altså bedre evne til at få børn.
- Kvinder får lettere ved at blive gravide, og barnet vokser bedre i maven.
- Mange behandlinger virker bedre, fx strålebehandling og kemoterapi.
- Risikoen for at få betændelse i et operationssår er mindre.
- Operationssår heler bedre, og arret bliver pænere.
- Du kan bedre tåle bedøvelsen.

Læs mere i Sundhedsstyrelsens pjece ”STOP med at ryge, når du skal opereres”.

Sundhed ved rygestop

Alle ved, at rygning er farlig, men nogle tror fejlagtigt, at hvis man har røget i mange år, så er løbet kørt. Det er forkert. Det kan altid betale sig at holde med at ryge, også selvom man er blevet syg.

