

**K**

**Rygning og nikotin**

**A**

**M**

**Vejledning ved stop med  
tobak og nikotin**



## Vejledning 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 Forebyggelsesambulatoriet, Sund Info.

## Tilbud ved henvisning til stopvejledning i Forebyggelsesambulatoriet, Sund Info

Forebyggelsesambulatoriet tilbyder individuel vejledning, hvor du får hjælp til at lære dine vaner bedre at kende og derved får lettere ved at bryde dem. Vejledningen ledes af en erfaren stopinstruktør, som hjælper dig i gang med ændring af vaner med henblik på et stop med tobaks-/nikotinprodukter samt vejledning i forhold til fastholdelse af et stop. Du får desuden vejledning i håndtering af nikotinerstatning, abstinenser, nikotinrang, vægt og kost.

## Derfor bør et stop være en del af behandlingen

Tobaks-/nikotinstop 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 sårheling.

## Abstinenser

Hvis du har røget tobak eller brugt nikotinprodukter 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. Tobaks-/nikotinhunger, irritation, rastløshed, tristhed, øget svedproduktion, koncentra-

tionsbesvær, 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.

## Stopmedicin

Stopmedicin som fx nikotinplastre, nikotintyggegummi og nikotininhalator tager toppen af abstinenserne ved at tilføre kroppen nikotin i mindre mængder, end når du ryger eller bruger nikotinprodukter. Stopmedicin kan bruges i en periode, hvis du ønsker at stoppe med tobaks-/nikotinprodukter, eller hvis du ønsker at nedsætte dit forbrug.

Det anbefales ikke at bruge e-cigaretter, snus, nikotinposer mv. i forbindelse med et stop. Det anbefales i stedet at benytte stopmedicin/nikotinerstatning, der kan købes på apoteket, hvor du kan få vejledning i brugen heraf. Din stoprådgiver i Forebyggelsesambulatoriet eller i kommunale sundhedscentre kan også vejlede i brug af stopmedicin.

## Henvisning til stopvejledning

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

Hvis du beslutter dig for at stoppe med tobak/nikotin, når du er udskrevet, kan du få støtte og hjælp fra din kommune. Forebyggelsesambulatoriet kan hjælpe med kontaktoplysninger, eller du kan selv finde dem på [www.sundhed.dk/sundhedstilbud](http://www.sundhed.dk/sundhedstilbud).

Du kan også ringe til Stopliniens rådgivere på **tlf. 8031 31 31** eller sende en **sms til 1231** med teksten ”*nikotinfri*”, hvorefter en rådgiver fra Stoplinien kontakter dig.

## Hjemmesider med oplysninger om tobak/nikotin

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

[www.e-kvit.dk](http://www.e-kvit.dk)

## Gevinster ved stop med tobak

- 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 åndedrætsproblemer 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”.

## Gevinster ved stop med nikotin

Se indstikket ”Helbredsrisici ved røgfrie nikotinprodukter”.

### Sundhed ved stop med tobak og nikotin

De fleste ved, at tobak og nikotin er farligt at bruge, men nogen tror fejlagtigt, at hvis man har røget eller brugt nikotinprodukter i mange år, så er løbet kørt. Det er forkert. Det kan altid betale sig at stoppe, også selvom man er blevet syg.

