

Att bli tobaksfri

ett viktigt steg mot en bättre hälsa

Att bli tobaksfri

ett viktigt steg mot en bättre hälsa

Råd till dig som vill sluta röka eller använda tobak

Tobaksstopp för hälsans skull

Tobak innehåller nikotin. Det är starkt beroendeframkallande. När du slutar använda tobak återhämtar sig din kropp från nikotinetns skadeverkningar.

Att vara tobaksfri har många fördelar för din hälsa:

- Du förbättrar din kondition
- Du minskar risken för cancer, hjärt-kärlsjukdom och KOL
- Du får stora hälsovinster även om du redan är sjuk
- Du blir inte förkyld lika ofta
- Du får tillbaka ditt smak- och luktsinne
- Du får bättre andedräkt, vitare tänder och fräschare hy

Från beroende av tobak till oberoende

Du kan få abstinensbesvär när du slutar röka eller snusa, det är normalt. Därför behöver du vara beslutsam och motiverad för att lyckas sluta. Att sluta tvärt fungerar bäst för de flesta.

De första dagarna med abstinens brukar vara mest utmanande. En del klarar det på egen hand, andra behöver stöd.

Tips för de första dagarna

- Ät och drick regelbundet - lågt blodsocker kan förväxlas med nikotinsug
- Rör på dig och håll dig sysselsatt - det minskar din abstinens och förebygger att du går upp i vikt
- Vänta ut suget - det håller oftast bara i sig ett par minuter

Strategier för att sluta med tobak

- Tänk på vad som motiverar dig att sluta
- Sätt ett datum för ditt tobaksstopp
- Gör dig av med tobaken
- Berätta för andra att du har slutat
- Ändra dina rutiner
- Undvik situationer och platser där du brukar röka eller snusa
- Avhåll dig från att "bara prova lite" för att undvika återfall

Råd för att hantera sug efter tobak

- Distrahera - sysselsätt dig med något, försök att släppa tanken på tobak, suget varar bara några minuter
- Drick - ett glas vatten kan minska suget
- Djupandas - koncentrera dig på att ta 10 djupa andetag
- Dröj - stanna upp och vänta ut suget

Stöd och behandling

Nikotinläkemedel är ett hjälpmedel när du ska sluta röka eller snusa för att minska abstinensbesvär. Fråga apoteket vilket läkemedel som passar dig bäst. Du som vill sluta röka eller använda tobak kan få professionellt stöd. Kontakta din vårdcentral för mer information.

Mer information

- Hjälp att sluta röka - Liv och hälsa 1177.se
- Sluta-röka-linjen 020 840 000
- Tobaksavvänjning på din vårdcentral - Hitta vård 1177.se