

FV 2: KOFFEIN

Når du stopper med at ryge, skal du være særligt opmærksom på dit forbrug af kaffe, cola og andre energidrikke, der indeholder koffein.

Koffein omsættes hurtigere i kroppen hos mennesker, der ryger end hos mennesker, der ikke ryger. Når du stopper med at ryge, ændres kroppens omsætning af koffein i løbet af nogle få dage. Det betyder, at virkningen af koffein øges, hvis du fortsætter med at indtage samme mængde af koffein, som da du røg.

Denne pludselige overdosering af koffein kan opleves som nikotinabstinenser, hvor du føler rastløshed, oplever hovedpine, uro eller andet ubehag.

Hold derfor igen med koffeinholdige drikke, når du stopper med at ryge.



FV 3: NIKOTINPRODUKTER

Nikotin er det stof, som skaber afhængighed. Når kroppen mangler nikotin efter rygestop, kan der komme abstinenser: Rygetrang, rastløshed, humørsvingninger, sult, søvnbesvær m.m. Nikotinprodukter kan dæmpe disse symptomer.

Hvis du vælger at bruge nikotinprodukter i begyndelsen af dit rygestop, kan du koncentrere dig om at arbejde med vanerne og de psykologiske og sociale sider af afhængigheden. Senere, når det går godt med at håndtere det, kan du begynde at trappe ud af nikotinprodukterne. Målet er at blive helt fri af nikotin.

Bivirkninger

De nikotinprodukter, der er i fri handel, indeholder så små doser nikotin, at der ikke er risiko ved at bruge dem i en kortere periode, hvis du i øvrigt er rask. Det er ikke undersøgt, hvad et varigt forbrug gør ved helbredet. Risikoen ved at ryge videre er dog større end risikoen ved brugen af nikotinprodukter.

Eventuelle bivirkninger skyldes, at nikotin nedsætter blodomløbet i kroppen, virker lokalirriterende på slimhinder og er giftig i større doser. Hold en pause med produkterne, hvis du bliver utilpas, får kvalme, hjertebanken, svedeture, hovedpine, svimmelhed, opkastning eller diarré. Der er størst risiko for bivirkninger, hvis du både bruger nikotinprodukter og ryger samtidig. Det anbefales ikke.

Hvis du får anden medicin end nikotinprodukter, kan det være nødvendigt at justere din medicin i forbindelse med et rygestop. Rygning påvirker effekten af en række lægemidler. Polyaromatiske carbonhydrider i tobaksrøgen påvirker det mikrosomale enzymesystem i leveren, især CYP3A4- og CYP1A2-delen. Påvirkningen kan ændre koncentrationen af visse lægemidler. Selv et rygestop med forbrug af færre end 5-10 cigaretter dagligt kan gøre, at din medicindosis skal justeres. Visse sygdomme bedres efter rygestop, og det kan også gøre medicinjustering vigtig. Gå derfor til lægen og find ud af, om dosis skal justeres. Vær ekstra opmærksom på, hvordan din krop reagerer på nikotinprodukter, hvis du har hjerte-kar-sygdomme. Tal med lægen, inden du bruger produkterne.

Du kan læse mere om bivirkninger i Lægemiddelkataloget: www.lmk.dk

Nedtrapning

For mange er formålet med rygestoppet både at kvitte tobakken og slippe afhængigheden af nikotin. Hvis du bruger nikotinprodukter, risikerer du at fastholde afhængigheden af nikotin. Det er derfor vigtigt, at du sammen med din rygestoprådgiver laver en plan for nedtrapning. Brugen af nikotinprodukter i forbindelse med et rygestop bør ikke stå alene. For at du kan blive i stand til at holde dig røgfri, når du stopper med at bruge nikotinprodukter, er det vigtigt, at du også arbejder på at bryde afhængigheden på andre måder.

Hvis du anvender anden medicin end nikotinprodukter, tal med din læge når du begynder at nedtrappe nikotinprodukterne, da der kan være behov for at justere din medicin.