

Hættu fyrir lífið



Þú getur hætt



Fólk nær árangri ef það:

- Vill hætta að reykja.
- Þekkir eigin reykingavenjur.
- Lætur reykbindindið vera það mikilvægasta sem verið er að fást við.
- Veit hvað það á í vændum.
- Fær stuðning og hvatningu.
- Tekur einn dag í einu.
- Byr sig undir erfiðar aðstoður.
- Hefur byggt upp jákvæða ímynd af sjálfum sér sem reyklusum einstaklingi.

Það eru fáir sem segja að það sé auðvelt að hætta – en allir segja að það sé þess virði. Þú GETUR hætt að reykja og þetta rit aðstoðar þig til þess.

Þessi bæklingur heitir á frummálinu Giving up for life og er saminn af Jennifer Percival hjúkrunarfræðingi og ráðgjafa í tóbaksvörnum hjá Royal College of Nursing í Bretlandi. Bæklingurinn er þýddur og staðfærður af Krabbameinsfélagi Reykjavíkur með góðfúslegu leyfi National Health Service (NHS).

Ritstjórn: Halla Grétarsdóttir hjúkrunarfræðingur og fræðslufulltrúi Krabbameinsfélags Reykjavíkur, Rósa Jónsdóttir hjúkrunarfræðingur Reykleysismiðstöð Landspítala - háskólasjúkrahúss og Guðlaug B. Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

Ráðgjöf og yfirlstur: Pétur Heimisson heimilislæknir og formaður tóbaksvarnaráðs, Jakobína H. Árnadóttir verkefnisstjóri tóbaksvarna Lýðheilsustöðvar, Lilja S. Jónsdóttir læknir, formaður Lækna gegn tóbaki, Karitas Ívarsdóttir ljósmóðir, Samtökum hjúkrunarfræðinga og ljósmæðra gegn tóbaki og Guðrún Árný Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur, Ráðgjafar í reykbindindi, Bára Sigurjónsdóttir, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Lýðheilsustöð og Ingibjörg K. Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur og fræðslufulltrúi Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

Lýðheilsustöð styrkir útgáfu bæklingins.

Endurútgáfa október 2010.

Efnisyfirlit

Ertu að hugsa um að hætta?	2
Hvers vegna reyki ég?	6
Hvernig get ég hætt?	8
Hvernig losna ég við löngunina?	18
Hvernig tekst ég á við fyrstu dagana?	24
Hvernig forðast ég fall?	27
Hvaða áhætta fylgir því að halda áfram að reykja?	30
Að hætta að reykja með aðstoð netsins	39
Orðskýringar	41



Ertu að hugsa um að hætta?

Þú getur það!

Góður undirbúningur er lykilatriði. Því betri undirbúningur, því betri árangurs má vænta. Upplýsingarnar og þær hagnýtu ráðleggingar sem finna má í þessum bæklingi eru ætlaðar til að hjálpa þér að átta þig betur á hvers vegna þú reykir og hvað þú getur gert til að hætta endanlega.

Í bæklingnum er oftast talað um sígarettur en sömu ráðleggingar eiga við hvort sem þú ert að hætta að reykja vindla, pípu eða annað tóbak.

Tíu bestu ráðin

- Hafðu samband við fagaðila í reykleysismeðferð svo sem Ráðgjöf í reykbindindi, lækinn þinn eða heilsugæslustöðina þína (sjá frekari upplýsingar á síðu 14–15).
- Skipuleggðu þig fram í tímann til að takast á við erfiðar aðstæður.
- Veldu rólegan dag til að hætta og haltu þig við hann.
- Taktu einn dag í einu og fagnaðu hverjum degi.
- Vertu í sambandi við einhvern sem vill líka hætta svo þið getið stutt hvort annað.
- Notaðu nikótínlyf eða nikótínlaus lyf til að takast á við tóbakslöngun.
- Til að byrja með skaltu forðast aðstæður þar sem þú gætir freistast til að reykja.
- Fylgstu með hvað þú sparar mikla peninga – og njóttu þeirra.
- Það er ekkert sem heitir að fá sér aðeins eina sígarettu.
- Hugsaðu jákvætt – þú GETUR hætt!

Haltu nú áfram að lesa til að fræðast um hvernig þú getur hætt... fyrir lífið...

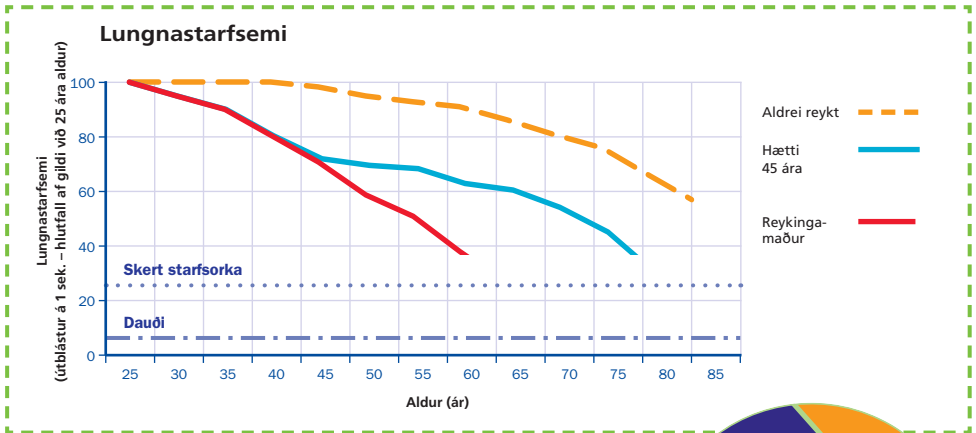
Heilsufarslegur ávinningur af að hætta

Hætti fyrir	Ávinningur
20 mínútum	Blóðþrýstingur og púls lækka og blóðflæði batnar, sérstaklega í höndum og fótum.
8 tímum	Súrefnismettun í blóði verður eðlileg og líkur á að fá hjartaáfall minnka.
24 tímum	Kolsýrlingur (CO) í blóði minnkar. Lungun byrja að hreinsa sig.
48 tímum	Líkaminn er nú laus við nikótín. Lyktar- og bragðskyn batnar.
72 tímum	Öndun verður léttari og úthald eykst.
2–12 vikum	Blóðflæði um líkamann eykst. Áreynsla og hreyfing verður auðveldari.
3–9 mánuðum	Öndunarvandamál minnka (hósti, mæði og surg fyrir brjósti) og lungnastarfsemi eykst um 5-10%.
5 árum	Hættan á hjartaáfalli hefur minnkað um helming.
10 árum	Dregið hefur úr líkum á lungnakrabbameini um helming. Líkur á hjartaáfalli eru nú orðnar álíka og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.

Það er aldrei of seint að hætta. Lífslíkur þínar aukast við að hætta að reykja óháð því á hvaða aldri þú ert. Ef þú hefur nú þegar greinst með krabbamein eða aðra alvarlega sjúkdóma munt þú samt sem áður fá margs konar heilsubót af því að hætta.

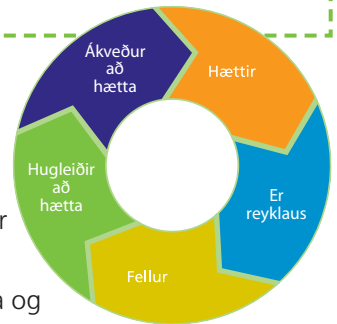
Það er þess virði að hætta

Þetta línurit sýnir hvernig lungnastarfsemi einstaklings sem reykir skerðist með árunum (raultt) samanborið við einstakling sem reykir ekki (gult) og hvernig lungnastarfsemi getur batnað við að hætta að reykja (blátt).



Breytingaferlið

- 1. stig** Umhugsunarstig, þú hugleiðir að hætta.
- 2. stig** Undirbúningsstig, þú ákveður að hætta, góður undirbúningur hefur mikil áhrif á árangur.
- 3. stig** Framkvæmdastig, þú ákveður dag til að hætta og stendur við hann.
- 4. stig** Viðhaldsstig, þú breytir hugarfari til reykjanga og eigin lífstíls.
- 5. stig** Fall, það getur gerst ef þú ert ekki raunverulega tilbúin/n til að hætta eða það að hætta var ekki eins og þú áttir von á. Taktu ákvörðun um að hætta strax aftur. Ekki hafa samviskubit – snúðu heldur vörn í sókn. Næst þegar þú reynir ertu reynslunni ríkari og hún gagnast þér næst.



„Ég hef alltaf haft gaman af líkamsrækt, en ég átti erfitt með að hlaupa. Nú er ég byrjaður að æfa langhlaup. Það gæti ég ekki ef ég reykti enn.“

Hvað kostar að reykja?

Sígarettur skaða ekki bara heilsu þína heldur eru þær einnig slæmar fyrir budduna. Notaðu þessa síðu til að reikna út hve miklu þú eyðir í tóbak – það gæti komið þér „leiðinlega“ á óvart!

Ég byrjaði að reykja þegar ég var _____ gamall/gömul.

Ég hef reykt í um _____ ár af ævi minni.

Ég eyði _____ kr. í hverri viku í tóbak.

Margfaldaðu upphæðina sem þú eyðir í hverri viku með 52 til að finna út hve miklu þú eyðir í tóbak árlega.

Samtals: _____ kr. á ári

Ef ég held áfram að reykja:

Á næstu þremur árum mun ég eyða _____ kr.

Á næstu fimm árum mun ég eyða _____ kr.

Á næstu tíu árum mun ég eyða _____ kr.

Langar þig til að nota þessa peninga í eitthvað annað en tóbak?

Hvað með ný föt, bíl eða sumarfrí fyrir þig og fjölskylduna?

Skrifaðu hvað þig langar í:

„Ég notaði peningana sem fóru áður í sígarettur til að kaupa mér mótorhjól. Ég tók þá ákvörðun að hætta að reykja eða ég yrði að selja hjólið.“

Hvers vegna reyki ég?

Hvers vegna byrjaðir þú að reykja?

Ég byrjaði að reykja:

(merktu við)

- Til að líta út fyrir að vera eldri
- Til að vera töff
- Til að herma eftir vinum/fjölskyldu
- Til að finnast ég fullorðin/n
- Til að öðlast viðurkenningu
- Af forvitni
- Af því mig langaði til þess

Á þetta enn við?

(merktu við)

-
-
-
-
-
-
-
-

Aðrar ástæður fyrir því að þú byrjaðir að reykja:

Af hverju hefur þú haldið áfram að reykja?



Ekki fresta því að hætta – hættu núna

Jórunn, 51 árs, byrjaði að reykja þegar hún var 12 ára. Þegar hún hætti 38 ára gömul, hafði hún greinst með langvinna lungnateppu sem gerði hana ófæra um að sjá um sig sjálfa og bundna við heimili sitt stóran hluta ársins.

„Ég byrjaði af því að allir reyktu – smám saman varð það að vana að reykja 20–30 sígarettur á dag,“ segir Jórunn. „Þegar ég loksins hætti, fór það í taugarnar á mér hve auðvelt mér fannst að hætta að reykja. Ég vildi að ég hefði hætt mun fyrr.“

Þrjú börn Jórunnar skipta með sér að líta til með henni. Hún getur hvorki talað né gengið án súrefnis og er ófær um að klæða sig, greiða sér, baða eða fara í háttinn án hjálpar. „Þegar ég er slæm get ég ekki gengið tíu skref án súrefnis. Það er sagt að lífið byrji um fertugt“ segir hún, „en mitt fór versnandi. Sígarættur eru hræðilegar, þær tóku frá mér lífið. Líf mitt ætti ekki að vera svona þegar ég er 51 árs. Það er til nírætt fólk í betra formi en ég.“

Margir halda að sígarættur eða tóbak hjálpi þeim að slaka á og takast á við streitu en það er bara blekking. Nikótín verkar stutt og það gerir þig strekkt/a/n og þá teygir þú þig eftir þeirri næstu til að stöðva löngunina. Þetta er vítahringur. Það getur einnig verið streituvaldandi að þurfa að finna tíma og stað til að reykja.

Skráðu niður einhver af þeim skiptum sem þú þurftir að hætta því sem þú varst að gera til að reykja eða þegar þú gast ekki reykt t.d. í flugvél, á veitingastað eða heima hjá einhverjum.

Góðar fréttir – með því að hætta losar þú þig undan streitunni sem fylgir því að vera háð/ur nikótíni.

Hvernig get ég hætt?

Ertu tilbúin/n til að hætta?

Kostir við óbreytt ástand (reykingar)?

Ávinningur við að hætta (reyklaust líf)?



A pair of scales of justice is centered in the background. On either side of the scales are ten horizontal lines for writing, with five lines on each side.

Berðu saman listana tvo. Hvor rökin vega þyngra?

Ertu alveg viss um að þú sért tilbúin/n til að hætta að reykja núna?

Já

Nei

Kannski

Ef þú svaraðir spurningunni játandi eða með kannski, haltu þá áfram að lesa. Ef þú svaraðir spurningunni neitandi leggðu þá þennan bækling frá þér og taktu hann aftur upp þegar þú ert tilbúin/n.



Aðstoð til reykleysis

Þú nærð bestum árangri með því að leita aðstoðar sérfræðinga í reykleysismeðferð. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þeir sem leita sér faglegrar aðstoðar auka mikið líkur sínar á að ná árangri. Á síðum 14 og 15 hér á eftir er yfirlit yfir hvert hægt er að leita eftir aðstoð til reykleysis.

Það eru nokkrar aðrar leiðir til að hætta reykingum:

Á hnefanum – að hætta, án aðstoðar eða undirbúnings.

Að draga úr – þá er dregið úr reykingum á stuttum tíma. Ef sá tími er of langur, getur verið erfiðara að hætta. Ef þú ákveður að fara þessa leið, ættir þú að velja ákveðinn dag til að hætta alveg og standa fast við hann.

Óhefðbundnar leiðir – dáleiðsla, nálastungur og óhefðbundnar aðferðir virðast stundum hjálpa en ekki hefur verið sýnt fram á það með vísindarannsóknum.

Hvernig eru reykingavenjur þínar?

Ef þú hefur reykt lengi eru reykingarnar orðnar að vana. Algengt er að reykingar tengist vissum athöfnum, fólki og stöðum. Þú þarft að átta þig á þessum kringumstæðum og gæta þess að þú sért undirbúin/n að takast á við þær. Það mun hjálpa þér fyrstu dagana.

Hvenær kveikir þú í?

Merktu við það sem á við þig og bættu öðru við í auða svæðið.

Pegar ég vakna

Pegar ég er búin/n að borða

Pegar ég tala í símann

Pegar ég er með vinum eða fjölskyldu

Pegar ég fæ mér í glas

Pegar ég les blöðin

Pegar ég horfi á sjónvarpið

Pegar ég er spennt/ur eða stressuð/aður

Pegar ég fer út á lífið

Annað:

Hér eru nokkur hollráð til að hjálpa þér á erfiðum stundum:

- Taktu þér eitthvað nýtt fyrir hendur.
- Andaðu djúpt nokkrum sinnum hægt og rólega.
- Fáðu þér röskan göngutúr eða farðu inn í annað herbergi.
- Fáðu þér vatnsglas.
- Talaðu við vin um hvernig þér líður.
- Lestu yfir listann með ástæðum þess að þú vilt hætta (bls. 8).

Hvað heldur þú að geti hjálpað þér?

Láttu reyna á þessi ráð áður en þú hættir. Vertu þolinmóð/ur og ef þér finnst þetta mjög erfitt, hugsaðu aftur um ástæður þess að þú vilt hætta. Það er þess virði!

Langflestir þeirra sem reykja hafa áður reynt að hætta, það er eðlilegur hluti af ferlinu

Stefán hafði margoft reynt að hætta. Heilsubrestur og að eiga von á barni færði honum að lokum þann kraft sem hann þurfti.

Í lok síðasta árs fann Stefán fyrir vaxandi hósta á morgnana. Konan hans varð barnshafandi og hún sagðist ekki vilja reykingar á heimilinu. Stefán ráðfærði sig við heimilislækninn sinn og tók í framhaldinu þátt í reykleysisnámskeiði. Stuðningurinn sem hann fékk á námskeiðinu hjálpaði honum að halda sig frá reykingunum þrátt fyrir að hann stóð í flutningum og streituna sem því fylgdi.

Námskeiðið hjálpaði Stefáni að hætta. „Mér finnst best að gæta þess að hafa nóg fyrir stafni“ segir hann. „Það koma stundum erfiðir tímar. Það getur verið erfitt að fara út og fá sér í glas án þess að reykja en ég er ákveðinn og reyklausir vinir mínir eru mér hvatning. Ég minni mig reglulega á að ég er sterkari en fíknin og að börnin mín eiga skilið heilbrigðan föður.“

Þú getur fengið fleiri góð ráð með því að hafa samband við fagaðila svo sem Ráðgjöf í reykbindindi, á heilsugæslustöðinni þinni eða lækninn þinn.

Undirbúningurinn

Daginn sem þú hættir, munt þú þurfa að breyta hugarfari þínu og hegðun. **Hringdu í Ráðgjöf í reykbíndindi 800 6030, skráðu þig á reyklaus.is eða hafðu samband við aðra fagaðila** (sjá yfirlit á síðu 14-15) til að fá ráðleggingar um hvernig þú getur undirbúið þig. Þú getur einnig notað þennan lista til að hjálpa þér við undirbúninginn. Merktu við hvað gæti hjálpað þér.

Ég mun forðast freistingar með því að:

- Velja mér rólegan dag til að hætta.
- Hvorki kaupa né vera með sígarettur.
- Fjarlægja öskubakka, eldspýtur og kveikjara.
- Halda mig frá áfengi fyrst um sinn.

Ég mun fá stuðning með því að:

- Hafa samband við fagaðila svo sem Ráðgjöf í reykbíndindi.
- Ræða við fjölskylduna og vini mína um hvers vegna ég vil hætta.
- Leita ráða hjá fyrverandi reykingamanni. Fyrst hann gat það, get ég það líka!
- Slást í lið með öðrum sem vilja hætta að reykja.

Ég mun breyta því hvernig ég hugsa um reykingarnar með því að:

- Minna mig á að það er ekkert sem heitir „bara ein“ sígarett.
- Minna mig á af hverju ég vil hætta og hver ávinningurinn verður.
- Minna mig á að það er ég sem ræð.
- Takast á við einn dag í einu.

Ég mun takast á við löngunina með því að:

- Draga andann djúpt nokkrum sinnum.
- Drekkja glas af vatni mjög rólega.
- Nota eitthvað af þeim hugmyndum sem ég skráði niður á bls. 11.
- Nota nikótínlyf eða nikótínlaus lyf (sjá bls. 21).
- Muna að löngunin stendur stutt yfir en ávinningurinn af því að hætta endist út ævina.

Í fyrstu vikunni mun ég:

- Prófa að fara aðra leið til vinnu, í búðina eða skólann.
- Hafa nóg fyrir stafni og sinna nýju verkefni.
- Halda mig á reyklusum svæðum.
- Fara út og fá mér ferskt loft á hverjum degi.

Undirbúningur fyrsta reyklausa dagsins

Dagurinn sem ég hætti er: _____

Einstaklingar sem ég ætla að biðja um að styðja mig eru: _____

Ég mun rifja upp hvað reykingar kosta mig (sjá síðu 5) og ákveða hvernig ég ætla að verðlauna mig

Eftir 1 dag _____

Eftir 1 viku _____

Eftir 1 mánuð _____

Ertu ekki alveg tilbúin/n til að hætta?

Reyndu þetta:

- Rifjaðu upp af hverju þú vilt hætta. Hafðu miða með ástæðunum á þér svo þú getir lesið þær yfir ef þú freistast.
- Rifjaðu upp hvernig þú ætlaðir að komast í gegnum fyrstu dagana og æfðu þig á nokkrum þessara nýju síða áður en þú hættir.
- Tryggðu að þú sért vel undirbúin/n og tilbúin/n til að vera án tóbaks. Mörgum tekst ekki að hætta vegna þess að þeir voru ekki raunverulega tilbúin til að gefa reykingarnar upp á bátinn.
- Ef þú hefur reynt að hætta áður hugsaðu um hvað gerðist þá og hvernig þér leið. Dragðu lærdóm af þeirri reynslu og nýttu hana til að skipuleggja næstu atrennu.

Taktu einn dag í einu. Segðu við sjálfa/n þig þegar þú vaknar: „Ég gat það í gær svo ég get það í dag.“

Fagleg aðstoð

Símaráðgjöfin **Ráðgjöf í reykbindindi** - 800 6030 er ókeypis símaþjónusta á landsvísu þar sem sérþjáfaðir hjúkrunarfræðingar veita fólki sem vill hætta að nota tóbak hvatningu, ráðgjöf og stuðning. Eftirfylgd er veitt þeim sem það vilja í formi endurhringinga. Sjá nánari upplýsingar á vefsíðunni www.8006030.is. Einnig er hægt að hafa samband með vefpósti á netfangið 8006030@heilthing.is

Reyklaus.is er vefsíða sem býður upp á ókeypis gagnvirka aðstoð, stuðning og hvatningu við að hætta að reykja.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur veitir einstaklingsráðgjöf og stuðning til reykleysis, auk þess að vera með námskeið fyrir einstaklinga og fyrirtæki/stofnanir.

Heilsugæslustöðvar: Allir geta leitað til síns læknis, hjúkrunarfræðings eða ljósmóður til að fá aðstoð við að hætta að reykja. Á sumum heilsugæslustöðvum eru einnig haldin námskeið til að hjálpa fólki að hætta að reykja. Kannaðu málið á þinni heilsugæslustöð.

Á **Miðstöð mæðraverndar** innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, er hægt að panta tíma hjá Reykleysismóttöku fyrir verðandi foreldra sem vilja hætta að reykja.

Á **Landspítala** er boðið upp á reykleysismeðferð fyrir innliggjandi sjúklinga. Auk þess er starfrækt Reykleysismiðstöð á göngudeild A3 og göngueild geðsviðs á Kleppi sem veita stuðningsmeðferð og ráðgjöf í formi einstaklingsviðtala og eftirfylgdar í eitt ár.

„Ég hætti þegar ég var lögð inn á spítala með brjóstverki fyrir einu ári. Læknirinn sem tók á móti mér hvatti mig til að líta á veikindin sem tækifæri til að hætta. Hann bauð aðstoð sína og samstarfsfólks síns á spítalanum. Ég tók hann á orðinu og síðan hef ég ekki reykt.“

Allir sem leggjast inn á sjúkrahús eða endurhæfingarstofnanir s.s. á Reykjalund og Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði eiga þess kost að fá aðstoð til reykleysis meðan á dvöl stendur.

Reykleysisnámskeið

Á vefsíðu Lýðheilsustöðvar www.lydheilsustod.is (► tóbaksvarnir ► að hætta að reykja) er hægt að nálgast lista yfir þá aðila sem bjóða upp á reykleysismeðferð.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur býður upp á námskeið og einstaklingsviðtöl til reykleysis. Sumar heilsugæslustöðvar og fleiri aðilar bjóða upp á námskeið í reykbindindi.

Um leið og þú færð ráðgjöf, fræðslu og stuðning frá leiðbeinandanum, færð þú tækifæri til að deila þinni reynslu og ráðum með öðrum sem eru með þér á námskeiðinu. Samkenndin sem einkennir námskeiðin hjálpar mörgum að yfir-stíga erfiðleikana við að hætta.

Reykleysisnámskeið eru meðal annars haldin hjá:

Krabbameinsfélagi Reykjavíkur

Sími 540 1900 www.krabb.is/reykleysi

Heilsuvernd

Sími 510 9000 www.hv.is

„Ég hafði oft reynt að hætta að reykja en ekki tekist þar til ég fór á námskeið. Hjúkrunarfræðingurinn var svo jákvæður og hvetjandi. Það er yndislegt að vera orðin reyklaus eftir að hafa reykt í 40 ár.“

Fylgstu með þínum árangri

Þú getur notað þessar línur til að skrá niður árangur þinn. Ef kolsýringsgildi (CO) hefur verið mælt hjá þér skráðu það þá hér. Það mun sýna þér hversu fljótt líkaminn jafnar sig eftir að þú hættir að reykja.

Dagur	Staður	CO gildi

Tvöfalt ákveðnari

Eftir að hafa reykt í 10 ár var heilsa ófæddis barns Dóru hvatningin sem hún þurfti til að hætta að reykja.

Dóra hafði reykt um 15 sígarettur á dag frá því hún var 16 ára. Þegar hún varð barnshafandi var hún ákveðin í að hætta. Ljós móðir hennar kom henni strax í upphafi meðgöngu í samband við Kristínu, ljósmóður hjá Miðstöð mæðravendrar. Kristín ræddi við Dóru og Jón eiginmann hennar og veitti þeim ráðleggingar.

„Kristín lét okkur í té mikið af gagnlegum upplýsingum og hagnýtum ráðum, allt frá því að drekka vatn rólega til að komast yfir skyndilega reyklöngun, til þess að velja réttan dag til að hætta,“ sagði Dóra. „Það skipti mig miklu máli að við Jón hættum á sama tíma. Við styðjum hvort annað.“

„Ég var staðráðin í að láta ekki sjást til mín reykja á meðgöngunni og mér hefur liðið mun betur eftir að ég hætti. Það hefur einnig haft góð áhrif á fjárhag okkar og við höfum getað leyft okkur að kaupa meira handa barninu.“

Önnur aðstoð

Símaráðgjöfin - Ráðgjöf í reykbindindi 800 6030
www.8006030.is og gagnvirka heimasíðan reyklus.is

Auk þess að veita þér upplýsingar um hvar þú getur skráð þig á námskeið eða hvaða meðferðarmöguleikar eru í boði fyrir þig, geturðu leitað ráða og sótt stuðning þar.

Ráðgjafar svara einnig fyrirspurnum á www.doktor.is

Heilsugæslustöðin þín

Af hverju ekki að panta tíma hjá lækni eða hjúkrunarfræðingi til að ræða um reykingar þínar og þær áhyggjur sem þú hefur? Þau geta veitt þér ráðgjöf og sagt þér frá hjálparmeðölum sem minnka löngun og fráhrarfseinkenni. Sum þeirra fást bara gegn framvísun lyfseðils. Einnig getur þú rætt við lyfjafræðing í apóteki og leitað ráðgjafar um val og notkun þessara lyfja. Á bls. 20 - 23 er fjallað um þessi hjálparmeðul og hvernig þau geta hjálpað þér.

Aðstoð við verðandi foreldra

Ljósmaður á heilsugæslustöðvum veita verðandi foreldrum aðstoð til að hætta að reykja.

Á Miðstöð mæðraverndar er hægt að panta tíma fyrir verðandi foreldra sem vilja hætta að reykja.

Aðstoð á öðrum tungumálum

Á vefsíðunum www.help-eu.com og www.slutarokalinjen.org er að finna fræðsluefni um tóbaksvarnir og aðstoð til að hætta að reykja á mörgum tungumálum. Á síðu 39 er einnig vísað á fleiri vefsíður.

„Hjúkrunarfræðingurinn minn hafði trú á mér, jafnvel þegar ég hélt að mér tækist þetta ekki. Það gaf mér styrk til að takast að hætta.“

Hvernig tekst ég á við löngunina?

Möguleg fráhrarfseinkenni nikótíns

Einkenni	Hvernig lýsa þau sér og orsakir	Hvað er hægt að gera
Löngun	Áköf löngun til að reykja sem orsakast af því að heilann vantar nikótínskammtinn sinn.	Löngunin stendur oftast yfir í tvær til þrjár mínútur. Úr þessum einkennum dregur á um þremur vikum. Gott er að finna eitt-hvað til að bægja athyglinni frá lönguninni meðan á henni stendur, nota nikótínlyf eða nikótínlaus lyf, anda nokkrum sinnum rólega og djúpt og/eða drekka glas af vatni.
Hósti, munnþurrkur	Lungun eru að hreinsa burtu tjöru og önnur óhreinindi sem reykingarnar hafa valdið.	Hóstinn er verstur í upphafi og minnkar með tímanum. Heitir drykkir geta hjálpað og mundu að þetta er merki um að lungun eru að jafna sig.
Aukin matarlyst	Þú gætir fundið fyrir mikilli matarlyst vegna breytinga á efnaskiptum líkamans og þeirri staðreynd að matur bragðast betur þegar þú ert hætt/ur að reykja.	Gættu þess að eiga holla staðgengla fyrir sígarettuna, svo sem ávexti, grænmeti og sykurlaust tyggjó. Að drekka vel af vatni hjálpar einnig.

„Heilsan. Kostnaðurinn. Lyktin. Allt þetta gerir mig svo glaða yfir því að vera hætt. Ferskt loftið er svo gott og mér líður svo vel.“



Einkenni	Hvernig lýsa þau sér og orsakir	Hvað er hægt að gera
Breyting á meltingu	Þú gætir fengið hægðatregðu eða niðurgang.	Þetta jafnar sig fljótt. Drekktu vel af vatni og ef þú færð hægðatregðu reyndu þá að auka neyslu trefja og borða meira af ávöxtum og grænmeti.
Svefn-erfiðleikar	Erfiðleikar með svefn eða að halda sér vakandi.	Þetta jafnar sig á tveimur til þremur vikum. Reyndu að hreyfa þig meira, fá þér ferskt loft og draga úr kaffidrykkju.
Svima-tilfinning	Þetta gerist þegar magn kolsýrlings (CO) í blóðinu minnkar og súrefnisflutningur til heilans eykst.	Sviminn líður hjá á nokkrum dögum.
Geðsveiflur, einbeitingarskortur, pirringur	Öll þessi einkenni er hægt að rekja til þess umróts sem á sér stað þegar ávaninn að reykja er lagður af. Þetta stafar m.a. af því að þurfa að fást við tilfinningar án þess að kveikja í sígarettu.	Reyndu að finna leið til að takast á við líðan þína. Varaðu fjölskyldu þína og vini við og leitaðu eftir stuðningi þeirra, en láttu þau ekki sannfæra þig um að fá þér sígarettu!

Að takast á við fráhrarfseinkennin

Margir byrja aftur að reykja af því að þeim finnst þeir ekki ráða við fráhrarfseinkennin. Fyrstu dagarnir eru kannski ekki skemmtilegir en einkennin eru eðlileg merki um að líkami þinn er að jafna sig.

Ef þú vilt ná árangri, þarft þú að læra nýjar venjur og bjargráð. Vertu góð/ur við sjálfa/n þig og ekki gera þér erfiðara fyrir en þörf er á.

Nikótínlyf eða nikótínlaus lyf geta hjálpað þér að takast á við fráhrarfseinkennin og venjast því að reykja ekki. **Hjá símaráðgjöfinni, Ráðgjöf í reykbindindi, 800 6030 getur þú fengið leiðbeiningar um hvað hentar þér. Þú getur einnig spurt lækni, hjúkrunarfræðing eða lyfjafræðing.**

Nikótínlyfjameðferð – spurningar og svör

Geta allir notað nikótínlyf?

Þrátt fyrir að nikótínlyf henti flestum fullorðnum ættu þeir sem hafa hjarta- eða æðasjúkdóma eða taka lyf að staðaldrí að ráðfæra sig við lækni eða lyfjafræðing áður en þeir byrja að nota nikótínlyf. Notkun nikótínlyfja er mun öruggari en að halda áfram reykningum.

Get ég notað nikótínlyf á meðgöngu?

Punguð kona sem á í erfiðleikum með að hætta að reykja ætti hiklaust að leita ráða hjá lækni eða ljósmóður. Notkun nikótínlyfja kemur til greina fyrir hana ef hinn valkosturinn er að halda áfram reykningum.

„Eftir að hafa reykt í 54 ár hélt ég að ég gæti ekki hætt. En með nikótínplástri og hjálp frá hjúkrunarfræðingnum mínum náði ég að hætta.“

Reykleysislyf

Í dag eru tveir flokkar lyfja sem notuð eru: Nikótínlyf og nikótínlaus lyf.

Nikótínlyf (Nicorette® - Nicotinell®) fást í mörgum gerðum og verka þau öll á svipaðan hátt. Rannsóknir sýna að notkun nikótínlyfja tvöfaldar líkurnar á að þú nái að hætta að reykja. Þau hjálpa þér að komast yfir fráhrarfseinkennin. Nikótínlyf fara inn í líkamann á annan hátt en nikótínið úr sígarettunum og eru því mun minna vanabindandi. Nikótín veldur ekki krabbameini, það gera önnur efni í sígarettunni. Til að ná sem bestum árangri ættir þú að nota nikótínlyf í 10–12 vikur. Nikótínlyf er hægt að kaupa án lyfseðils í öllum apótekum og í sumum verslunum. Mikilvægt er að lyfin séu notuð rétt. Fylgdu leiðbeiningunum á pakkanum og leitaðu til fagaðila ef spurningar vakna.

Nikótínlaus lyf

Tvö lyf í flokki nikótínlausra lyfja eru á markaði hérlendis, annars vegar Bupropion (Zyban®) og Vareniclinum (Champix®). Þau geta hjálpað þér að hætta að reykja. Lyfin eru lyfseðilsskyld og er mikilvægt að fá skýrar leiðbeiningar læknis um notkun. Á bls. 23 og á lyfjastofnun.is má finna nánari upplýsingar um lyfin.

Nikótínlyfjameðferð

Nikótíntyggigúmmí dregur strax úr tóbakslönguninni. Nikótínið fer í gegnum slímhúðina í munnum, út í blóðið og áfram til heilans þar sem það dregur úr fráhrarfseinkennum. Að tyggja hægt, hvíla (þá er tuggan geymd í kinninni milli þess sem tuggið er), tyggja hægt, verkar best. Annars fer nikótínið beint niður í maga og hefur engin áhrif á fráhrarfseinkennin. Rangri notkun fylgja aukaverkanir svo sem erting í hálsi, brjóstsviði og stundum magaþægindi.

Nikótínplástur gefur samfelldan nikótínskammt. Með plástrinum berst nikótínið smám saman inn í gegnum húðina og dregur þannig úr tóbakspörfinni. Hægt er að fá 16 og 24 tíma plástra og eru þeir til í þremur mismunandi styrkleikum. Sólarhringsplásturinn kemur í veg fyrir tóbakspörf og er ætlaður þeim sem vakna á nóttunni til að reykja. Dagplásturinn (16 tíma) hentar þeim sem ekki reykja á nóttunni. Nýr plástur er settur á að morgni og þess gætt að setja plásturinn á mismunandi staði til að forðast ertingu á húð.





Tungurótartaflan er lítil tafla sem er sett undir tungu og þaðan frásogast nikótínið hægt á um þremur mínútum. Þú átt ekki að sjúga, tyggja eða kyngja töflunni þar sem það dregur úr virkni hennar og getur valdið aukaverkunum.



Munnsofstaflan er eins og brjóstsykur sem þú sýgur hægt. Taflan er sogin þar til sterkt bragð kemur fram, þá er hún geymd í kinninni. Þegar dregur úr sterka bragðinu á að sjúga töfluna á ný. Hún gefur þér nikótín á sambærilegan hátt og tungurótartaflan.



Nefúði er sterkasta gerð nikótínlyfja sem er í boði. Nikótínið frásogast hratt um slímhúð nefsins og hentar því vel þeim sem finna fyrir miklum fráhrarfseinkennum eða reykja mjög mikið. Nefúðinn getur valdið staðbundinni ertingu í nefi til að byrja með, en það líður fljótt hjá.

Innsogslyfið er í plaströri sem er sett í munnstykki. Það er sogið á svipaðan hátt og sigarettu. Nikótínið frásogast um slímhúð í munni á svipaðan hátt og tyggigúmmíið en berst ekki til lungnanna. Þar sem það líkir eftir reykingaathöfninni tekur það bæði á líkamlegu og andlegu fráhrarfi.



Nikótínlaus lyfjameðferð

Bupropion (Zyban®) er nikótínlaust lyf sem dregur úr fráhvarfseinkennum og löngun til að reykja. Það hefur hjálpað mörgum að hætta reykingum. Lyfið er tekið í 7–9 vikur. Fyrstu dagana meðan lyfið er notað má reykja en eftir að hafa tekið lyfið í 10–12 daga skal reykingum hætt. Zyban fæst einungis gegn lyfseðli og hentar ekki öllum og því er nauðsynlegt að ráðfæra sig við lækni áður en byrjað er að nota lyfið. Eins og nikótínlyfin verkar Zyban betur ef það er notað samhliða reykleysisráðgjöf.

Zyban má ekki nota á meðgöngu eða meðan á brjóstgjöf stendur. Einstaklingar með flogaveiki, æxli í miðtaugakerfi, lotugræðgi eða lystarstol mega ekki nota lyfið. Ekki skal gefa þeim sem nýhættir eru notkun áfengis eða vissra róandi lyfja Zyban. Ekki má nota Zyban og sum geðlyf (MAO-hemla) samtímis. Ráðfærðu þig við lækinn þinn.

Helstu aukaverkanir Zyban eru svefntruflanir og munnþurrkur.

Vareniclinum (Champix®) er nikótínlaust lyf. Það verkar á tvennan máta, annars vegar til að draga úr löngun til reykinga og hins vegar til að draga úr fráhvarfseinkennum. Það hefur hjálpað mörgum að hætta reykingum. Þú byrjar að taka lyfið einni til tveim vikum áður en þú ætlar að hætta að reykja. Hefðbundin meðferð varir í 12 vikur. Lyfið er eingöngu fáanlegt gegn lyfseðli. Eins og með önnur lyf við nikótínfíkn verkar Champix betur ef það er notað samhliða reykleysisráðgjöf.

Champix er ætlað fullorðnum einstaklingum sem er ákveðin í að hætta að reykja. Champix má ekki nota á meðgöngu. Ráðfærðu þig við lækni um notkun Champix ef þú ert með barn á brjósti eða ert undir 18 ára að aldri.

Helstu aukaverkanir Champix eru ógleði, höfuðverkur, svefnörðugleikar og óeðlilegar draumfarir.

Depurð eða þunglyndi, sem í mjög sjaldgæfum tilfellum hefur í för með sér sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstillraunir geta verið einkenni nikótínfráhvarfs. Að hætta að reykja með eða án lyfjameðferðar, hefur einnig verið tengt við versnun undirliggjandi geðsjúkdóma.

Hjá einstaklingum sem hafa reynt að hætta að reykja með Champix hefur verið greint frá hjartsláttartruflunum, þunglyndi og sjálfsvígshugsunum. Hafið samband við lækni við slíkar aðstæður.

Hvernig tekst ég á við fyrstu dagana?

Að takast á við erfiðar aðstæður

Lausn vandamála

- Vertu heiðarleg/ur við sjálfa/n þig, hver er vandinn í raun og veru?
- Hugsaðu um hvernig þú getur hegðað þér öðruvísi. Prófaðu það!
- Ræddu vandamálið við einhvern sem þú treystir.

Tímastjórnun

- Forgangsráðaðu verkefnum dagsins.
- Skipuleggðu tíma þinn svo þú getir sinnt mikilvægustu verkunum fyrst.
- Gerðu raunhæfa áætlun um að ná skamm- og langtímamarkmiðum þínum.

Settu sjálfa/n þig í forgang

- Gerðu eitthvað á hverjum degi einungis fyrir þig.
- Æfðu þig í að segja „nei“ – og ekki finna til sektar vegna þess.
- Gættu þess að hafa nægan tíma.

Slökun

- Notaðu 15 mínútur á dag aðeins fyrir þig.
- Sestu á rólegan stað og dragðu djúpt að þér andann nokkrum sinnum.
- Farðu í sund, göngu eða taktu þátt í leikfimi.
- Hlustaðu á góða tónlist eða lestu góða bók.

Jákvætt hugarfar

- Settu peningana sem þú sparar í krukku og sjáðu seðlana safnast upp.
- Merktu við hvern reyklausan dag á dagatalinu.
- Verðlaunaðu þig oft fyrir að vera reyklus.

„Að vera staðráðin/n í að hætta er lykilatriði, þrátt fyrir álag. Þegar þig langar í sígarettu, beindu þá huganum að einhverju öðru og hafðu nóg fyrir stafni.“

Að hætta að reykja getur valdið streitu. Það tekur tíma að venjast því að vera án tóbaks og fyrir nýjar venjur að festast í sessi. Ekki búast við að geta breytt öllu þínu lífi í einni hendingu eða í fyrstu tilraun. Vertu góð/ur við sjálfa/n þig og mundu að það besta sem þú getur gefið sjálfri/sjálfum þér er að hætta reykingum.

Að takast á við freistingarnar

Það getur verið miserfitt að halda sig frá tóbakinu. Best er að vera búin/n að undirbúa áætlun til að takast á við erfiðar stundir eða staði sem vekja sterka löngun til að reykja.

Erfiðar aðstæður

Mörgum finnst erfitt að standast freistinguna í boðum, þegar áfengi er haft um hönd, í fríum eða á veitingastöðum. Hvaða aðstæður finnast þér erfiðar?

Þín áætlun

Hugsaðu um hvað hefur hjálpað þér áður og hvað ekki. Hvað munt þú gera öðruvísi næst?

Ef það freistar mín að reykja, mun ég...

Hefur þú áhyggjur af því að þyngjast?

Sumt fólk heldur áfram að reykja af ótta við að þyngjast. Í rauninni bæta fyrrum reykingamenn að meðaltali aðeins um 2-5 kílógrömmum á sig við að hætta að reykja.

Fólk þyngist stundum af því að:

- Nikótín dró úr matarlyst og hraðaði efnaskiptum.
- Reykingar hafa áhrif á bragð- og lyktarskyn. Matur bragðast betur eftir að þú hættir að reykja.
- Sígarettum er skipt út fyrir sætindi og snarl eða matarvenjur breytast.

Til að forðast þyngdaraukningu þarftu að:

- Fylgjast með hvað þú borðar og forðast hitaeiningaríkt fæði og sætindi.
- Hreyfa þig meira, jafnvel stutt ganga hjálpar.
- Notaðu tækifærið og bættu mataræðið þegar þú hættir að reykja.

Það er skynsamlegt að gæta þess að borða hollt fæði frá upphafi. Það kemur í veg fyrir að þú takir upp óholla siði, eins og að borða súkkulaði í stað þess að reykja, sem eykur líkur á þyngdaraukningu. Reyndu að sjá þig fyrir þér eins og þú vilt líta út. Þegar þú ákveður hvað þú ætlar að borða, leiddu þá hugann að því hvort sá matur muni hjálpa þér að öðlast það útlit.

Mundu:

- Þegar þú hættir að reykja verður auðveldara fyrir þig að stunda hreyfingu og losna við umframþyngd.
- Heilsufarsleg áhrif þess að þyngjast um nokkur kíló eru lítil miðað við að halda áfram að reykja.
- Þú getur stjórnað þyngd þinni með því að borða skynsamlega og hreyfa þig.
- Hreyfing þarf ekki að vera flókin. Reyndu að ganga stigann í stað þess að nota lyftuna eða labba út í búð.

Hvernig forðast ég fall?



Æfingin skapar meistarann

Að hætta að reykja er verkefni sem getur tekið nokkurn tíma. Rannsóknir sýna að því oftast sem þú hefur reynt að hætta í fortíðinni, því líklegri ertu til að ná árangri í framtíðinni. Sú reynsla sem þú hefur öðlast við að reyna að hætta mun hjálpa þér til að átta þig á hvað gagnast þér og hvað þú þarft að varast.

Algengustu ástæður þess að falla í reykbindindi

- Héldu að þeir gætu fengið sér „aðeins eina“ sígarettu.
- Gerðu sér ekki grein fyrir því hvað ýtti undir reykingar og „sofnuðu á verðinum“.
- Skipulögðu ekki hvernig þeir ætluðu að hætta.
- Höfðu ekki undirbúið hvernig þeir ætluðu að takast á við streitu og álag.
- Upplifðu erfiðleikatímabil eða áttu erfiðan dag.
- Þyngdust.
- Hugsuðu um sjálfa sig sem fyrrum reykingamann, ekki reyklausan einstakling.

Reynsla þín ætti að gera þér auðveldara að greina og takast á við erfiðar aðstæður. Þú getur notað verkefnið á bls. 12 til að hjálpa þér að undirbúa þig til að takast á við freistingar.

Horfðu á langtímamarkmið þitt: Að vera reyklaús. Nýttu þér allan þann stuðning og hjálp sem þú getur fengið.

Ef þér tekst ekki að hætta í fyrstu tilraun...

Ef þú hefur fallið áður og hefur áhyggjur af því að það gerist aftur, gefðu þér þá aðeins lengri tíma til að undirbúa næstu tilraun. Hver tilraun hefur gefið þér dýrmæta reynslu sem þú þarft að nýta þér til að takast ætlunarverkið. Ekki gefast upp. Margir eiga að baki nokkrar tilraunir til að hætta áður en það tekst.

Neyðarúrræði

Ef þú hefur fengið þér sígarettu:

- Taktu ákvörðun um að hætta strax aftur.
- Hentu afgangnum af sígarettunni.
- Hringdu í vin eða stuðnings- eða fagaðila (sjá bls. 14–15).
- Farðu út eða í annað herbergi. Komdu þér úr aðstæðunum sem fengu þig til að reykja.
- Rifjaðu upp af hverju þú vildir hætta að reykja.
- Reyndu að takast á við „aðstæðurnar“ án annarrar sígarettu.
- Segðu við sjálfa/n þig „ég vel að reykja ekki“.

Að læra af reynslunni

Manstu þegar þú féllst síðast? Hver var aðdragandi þess? Hvað var á seyði? Hvað varst þú að gera og hugsa og hvernig leið þér þá?

Reyndu að vera heiðarleg/ur við sjálfa/n þig um hvernig þér leið. Var það eins og fá sér fyrstu sígarettuna? Var það eins gott og þú áttir von á? Hjálpuðu reykingarnar þér að takast á við aðstæðurnar? Leið þér betur á eftir eða verr? Hugsaðu um þetta. Er einhver leið fyrir þig að bregðast við á annan hátt?

Ekki vera með sektarkennd

Öllum verða á mistök. Lærðu af reynslunni og haltu áfram. Ekki láta lítið hliðarspor eyðileggja allt. **Og mundu að þetta er ekki ósigur – heldur töf sem lengir aðeins leiðina að settu marki.**

Skrifaðu niður þrjú atriði sem þú vilt öðlast með því að hætta:

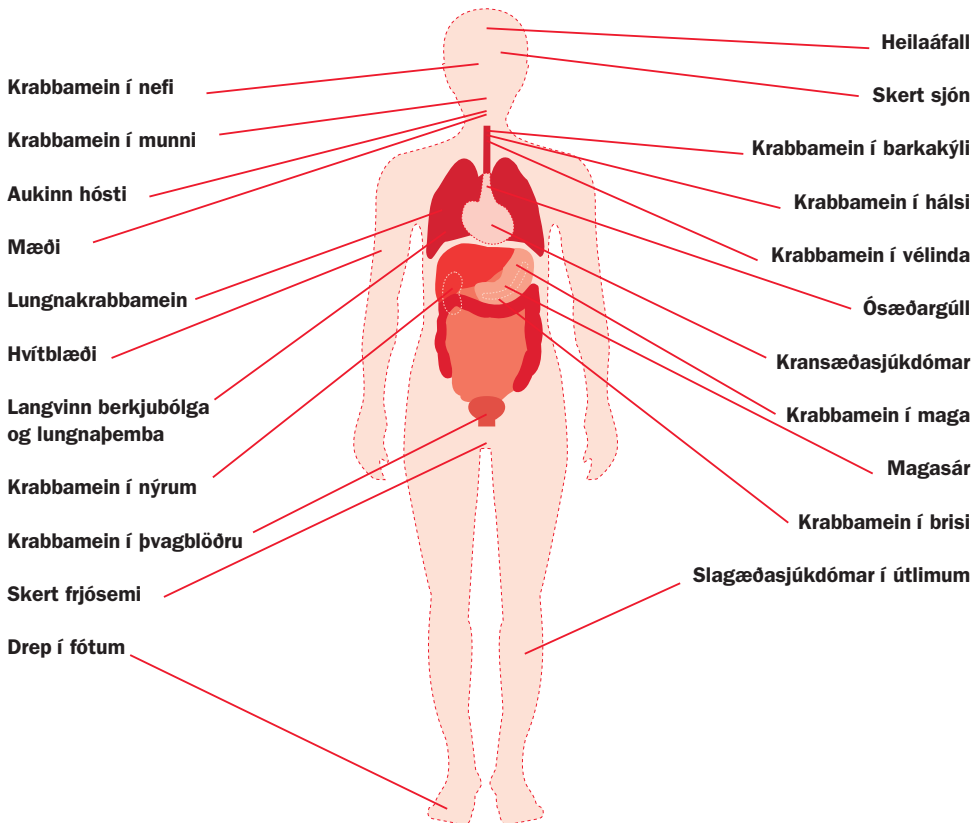
Hugsaðu um hve vel þér á eftir að líða þegar þú hættir. Þú munt vera reyklus, heilbrigðari og hafa betri stjórn á lífi þínu. Þetta er langtímafjárfesting, vertu þolinmóð/ur og taktu einn dag í einu og vertu ánægð/ur með árangur þinn. Gangi þér vel!

” Allir hafa orð á því hve hraustleg ég er. Húðin er frísklegri og hrukkum hefur fækkað. Ég er byrjuð að hjóla á nýjan leik og nú get ég hjólað upp brekkur sem ég komst ekki upp áður. “



Hvaða áhætta fylgir því að halda áfram að reykja?

Áhrif reykinga á líkama þinn



Slæmu fréttirnar

Flestir vanmeta skaðsemi reykinga. Margir byrja að reykja á unglingsárum og þá virðast heilsufarsvandamál óravegu í burtu. En nikótín veldur ævilangri fíkn í tóbak. Um leið og þú byrjar að reykja ertu líklegri til að þurfa að kljást við ýmis minniháttar veikindi og að sjálfsgöðu aukast mjög líkur þínar á alvarlegum sjúkdómum seinna á ævinni. Því yngri sem þú ert þegar þú byrjar að reykja og því fleiri sígarettur sem þú reykir, því meiri er áhættan.

- Á Íslandi eru reykingar helsta orsök margra ótímabærra sjúkdóma og dauðsfalla sem koma hefði mátt í veg fyrir.
- Sjúkdómar af völdum reykinga valda dauða um 360–400 Íslendinga árlega. Til samanburðar má nefna að um 20–25 láta lífið í umferðarslysum árlega.
- Á hverjum degi deyr einn Íslendingur vegna reykinga.
- Af 100 manns sem reykja frá táningsaldri til dauðadags munu 50 deyja af völdum sjúkdóma sem rekja má til reykinga og þar af 25 á miðjum aldri.
- Yfir 80% allra lungnakrabbameina eru af völdum reykinga.

Góðu fréttirnar

Góðu fréttirnar eru að það virkar að hætta. Rannsóknir sýna að ef þú hættir að reykja, jafnvel á miðjum aldri, minnka líkur á krabbameini. Ef þú hættir fyrir miðjan aldur munt þú minnka líkurnar á reykingatengdum sjúkdómum um 90%.

Kannanir sýna að um 70% af þeim sem nota tóbak vilja hætta. Stærsti þátturinn í því að hætta er að vilja það sjálf/ur. Fólk sem vill hætta og leitar eftir aðstoð og ráðgjöf getur tvöfaldað líkur sínar á árangri.



Konur og reykningar

Áður fyrr var lungnakrabbamein sjaldgæft meðal kvenna hérlendis en það veldur nú fleiri dauðsföllum en brjóstakrabbamein.

Árið 2008 reykta daglega um 18% Íslendinga á aldrinum 15-89 ára samanborið við tæp 30% upp úr 1990. Þótt reykningar séu öllum skaðlegar, þola konur reykningar síður en karlar. Ef þú ert kona, skaltu íhuga eftirfarandi staðreyndir.

Konur sem reykja auka líkur á:

- Hjartaáfalli og heilablæðingu, sérstaklega ef þær nota samsetta getnaðarvarnarpillu.
- Beinþynningu. Konur sem reykja 20 sígarettur daglega á fullorðinsárum hafa minnkað beinþéttni sína um 5–10% meira við tíðahvörf en kona sem ekki reykir.
- Ótímabærum tíðahvörfum.

Konur sem reykja á meðgöngu auka líkur á:

- Fósturlátum.
- Að barnið fæðist fyrir tímann eða verði undir eðlilegri fæðingarþyngd.
- Burðarmálsdauða og dauða barns á fyrstu mánuðum.



Karlmenn og reykningar

Getuleysi er ein af minna þekktum afleiðingum reykninga. Fjöldinn allur af karlmönnum á fertugs- og fimmtugsaldri eru getulausir vegna beinna áhrifa reykninga.

Það er auðveldara að hætta með öðrum

Síðast þegar Sigrún var ófrísk tókst henni að hætta að reykja í um þrjá mánuði. Á næstu meðgöngu fékk hún stuðning frá ljósmóður og eiginmanni sínum Jóni til að hætta fyrir fullt og allt.

Í viðtali í mæðraeftirlitinu gaf Guðrún ljósmóðir Sigrúnu og Jóni ráðleggingar og upplýsingar um hvernig best væri að hætta. „Guðrún hjálpaði mér að átta mig á hvernig best væri að komast gegnum erfiðar stundir,“ sagði Sigrún. „Það reyndist mér hjálplegt að drekka appelsínusafa í stað þess að fá mér sígarettu. Hún fræddi mig um hversu mikið súrefni til fóstursins minnkaði í hvert sinn sem ég andaði að mér reyknum. Það var mjög gagnlegt. Og að sjálfsögðu er engin betri vörn í baráttunni við reykningarnar en hugsunin um heilsufar barnsins okkar.“

Sigrúnu finnst hún hafa átt heilbrigðari meðgöngu og auðveldari fæðingu sem hún þakkar því að hafa hætt að reykja. Og ávinningurinn er heilbriggt barn sem kom vel út úr sinni fyrstu heilsufarsskoðun.

Vertu jákvæð/ur. Endurtaktu við sjálfa/n þig „ég reyki ekki“ og síðast en ekki síst, vertu mjög stolt/ur af sjálfri/sjálfum þér.

Áhrif tóbaksneyslu á heilsufar

Reykingar valda mörgum alvarlegum og banvænum sjúkdómum. Þeir algengustu eru:

- **Hjarta- og æðasjúkdómar**
- **Lungnakrabbamein og fleiri krabbamein**
- **Langvinn lungnateppa og margir fleiri lungnasjúkdómar**

Reykingar tengjast öllum þessum sjúkdómum:

Hjarta- og æðakerfi

Hjartaáfall • Æðakölkun sem leiðir til þess að æðar verða stífar og þrengri. Það getur leitt til heilablóðfalls, æðasjúkdóma, drepis, gúls á ósæð og fleiri sjúkdóma

- Buerger-sjúkdómur (sem getur leitt til drepis og aflimunar)

Krabbamein

Í lungum • Munn, nefi og hálsi • Barka • Vélinda • Brisi

- Þvagblöðru • Maga • Hvítblæði • Nýrum

Öndunarfæri

Langvinn berkjubólga, lungnaþemba og fleiri lungnasjúkdómar • Endurteknar sýkingar í loftvegum • Skemmdir í lungum og skerðing á virkni þeirra

Annað

Getuleysi • Magasár • Skert frjósemi

Margir átta sig ekki á því að það eru reykningarnar sem valda hóstanum eða því hversu andstuttur þeir eru við áreynslu.

Reykingar gera þig viðkvæmari fyrir umgangspestum eins og kvefi, og þú ert lengur að jafna þig.

Óbeinar reykingar

Að anda að sér tóbaksreyk annarra (óbeinar reykingar) getur einnig valdið krabbameini. Óbeinar reykingar eru bæði reykurinn frá reykingsmanninum sjálfum og reykurinn frá logandi sígarettunni.

Rannsóknir sýna að fullorðnir sem eru útsettir fyrir óbeinum reykingum:

- Finna fyrir ertingu í augum, nefi og hálsi.
- Finna fyrir höfuðverk, svima og ógleði.
- Finna fyrir auknum ofnæmiseinkennum og astma.
- Eru í aukinni hættu á kransæðasjúkdómum.

Fyrir einstakling sem reykir ekki en hefur til langs tíma verið í reykmennguðu umhverfi geta líkurnar á að fá lungnakrabbamein aukist um 10–30%.

Samkvæmt rannsóknum eru börn sem alast upp í reykmennguðu umhverfi í meiri hættu á að:

- Deyja vöggudauða.
- Fá langvinnt kvef, nefrennsli og surg fyrir brjósti.
- Fá heilahimnubólgu.
- Fá endurteknar eyrnabólgur.

Rannsóknir sýna einnig að börn sem alast upp í reykmennguðu umhverfi eru:

- Helmingi líklegri til að fá astmaköst og öndunarfærasjúkdóma.
- Mun líklegri til að þurfa að leggjast inn á sjúkrahús á fyrstu æviárunum.
- Mun oftar fjarverandi frá skóla vegna veikinda.

Börn reykingsamanna eru mun líklegri til þess að byrja að reykja en önnur börn.



Ólíkt fullorðnum hafa börn ekkert um það að segja hvort þau búa í reyklusu umhverfi eða ekki. Eitt það mikilvægasta sem foreldri getur gert til að gæta að heilsu barna sinna er að tryggja þeim reyklaust umhverfi.

Reykingar ungs fólks

Dregið hefur úr reykingum ungs fólks á Íslandi. Fjöldi nemenda í 10. bekk sem reykja daglega lækkaði úr 27% árið 1987 niður í um 11% árið 2007. Rannsóknir sýna að rúm 80% þeirra unglinga sem reykja vill hætta því og tæp 90% þykir reykingar sóðalegur ávani.

Sá sem byrjar að reykja 15 ára er þrefalt líklegri til að fá lungnakrabbamein en sá sem byrjar að reykja 25 ára.

„Barnabarnið mitt spurði: Amma, viltu hætta að reykja fyrir mig? Ég tók áskoruninni. Lífið er svo miklu betra nú þegar ég er hætt að reykja.“

„Ég hætti vegna þess að ég vildi ekki að nýfædd dóttir mín héldi að það væri í lagi að reykja.“

Hvað gerir reykingar skaðlegar?

Tóbaksreykurinn inniheldur yfir 4.000 efni og efnasambönd, þar á meðal eru um 50 sem vitað er að geta valdið krabbameini. Þrjú aðalefni í sígarettum eru nikótín, kolsýrlingur og tjara. Nikótínið gerir sígarettur ávanabindandi á meðan kolsýrlingurinn og tjaran valda alvarlegum sjúkdómum.

Tjara

Tjara er klístrað brúnt efni sem litar fingur og tennur reykingamannsins. Þegar reyknum er andað ofan í lungu verður 70% af tjörunni eftir í lungunum. Vitað er að mörg þeirra efna sem eru í tjöru valda krabbameini og skaða á lungnaberkjum og bifhárnum sem hafa það hlutverk að verja lungun fyrir óhreinindum og sýkingum.

Kolsýrlingur

Eitruð lofttegund sem myndast þegar kveikt er í sígarettu. Í stórum skömmtum er hún lífshættuleg. Allt að 15% af blóði reykingamanns ber kolsýrling um líkamann í stað súrefnis. Frumur og vefir líkamans þurfa súrefni til að geta starfað. Kolsýrlingur er sérstaklega skaðlegur á meðgöngu þar sem hann dregur úr súrefnisflutningi til fóstursins.

Nikótín

Er kröftugt, skjótvirkt og eitt mest ávanabindandi efni sem til er. Flestir sem reykja eru háðir nikótíninu í sígarettunum. Þegar kveikt er í sígarettunni fer nikótínið út í blóðrásina og er komið til heilans 7 til 10 sekúndum síðar. Nikótínið hefur margþætt áhrif á líkamann. Þar á meðal eykur það hjartslátt, hækkar blóðþrýsting og örvar efnaskipti. Nikótín hefur einnig áhrif á lundarfar og hegðun reykingamanns.

„Ég er miklu hressari, hef meira þrek og ég lykta ekki lengur eins og öskubakki.“

Önnur efni

Aceton – almennt notað sem leysir, t.d. til að ná naglalakki af nöglum.

Ammoníak – eitruð við innöndun. Ætandi.

Arsenik – eitruð við innöndun og inntöku.

Benzen – notað sem leysir í bensíni og við efnaframleiðslu.

Cadmium – mjög eitruður málmur, notaður í rafhlöður.

Formaldehýð – eitruð í snertingu við húð, við innöndun og inntöku. Notað við varðveislu líkamsleifa.

Hýdrázin – getur valdið krabbameini. Er einnig eitruð og ætandi.

Þessi upptalning er engan veginn tæmandi en gefur þó nokkra hugmynd um hversu margar tegundir eitrefna er að finna í tóbaksreyk.

Léttar sígarettur

Gefið er í skyn að léttar eða mildar sígarettur valdi minni skaða en aðrar sígarettur. Þetta er ekki rétt. Slíkar villandi merkingar hafa víða verið bannaðar á umbúðum og í auglýsingum.

Ávinningur af því að hætta að reykja

Að hætta að reykja er það besta sem þú getur gert til að bæta heilsu þína. Þegar þú hættir að anda að þér nikótíni, kolsýrlingi, tjöru og öðrum eiturefnum getur líkami þinn farið að lagfæra þær skemmdir sem reykingarnar hafa valdið. Að hætta reykingum mun:

- Minnka líkur á að þú fái krabbamein.
- Hjálpa þér að bæta öndunina.
- Auðvelda þér áreynslu svo sem að hlaupa upp stiga.
- Minnka slímmyndun í lungum svo þú hóstar minna.
- Bæta lyktar- og bragðskyn þitt.
- Losa þig við reykngalyktina úr hárinu, andardrættinum og af húðinni.
- Forða þér frá því að lungnastarfsemin versni.

Að hætta reykingum eykur líkur þínar á lengra og heilbrigðara lífi. Eftir um 15 ár eru líkur á að fá lungnakrabbamein orðnar álíka miklar og hjá þeim sem aldrei hafa reykt og það sama á við um líkur þínar á að fá hjartaáfall. Á síðu 4 er mynd sem sýnir samanburð á lungnastarfsemi fyrrum reykingamanns og þess sem heldur áfram að reykja.

Í könnun Gallup árið 2008 sögðust tæp 5% svarenda 15–89 ára hafa hætt að reykja á liðnu ári. Af því má áætla að um 11.600 Íslendingar hafi hætt að reykja á árinu. Að hætta að reykja er það besta sem þú getur gert til að bæta heilsu þína og auka lífslíkur.

Til að fá hjálp við að hætta að reykja getur þú hringt í Ráðgjöf í reykbindindi, heilsugæsluna eða aðra fagaðila, sjá bls. 14 og 15.

Að hætta að reykja með aðstoð netsins

Vefsíðan reyklus.is býður upp á ókeypis gagnvirka aðstoð, stuðning og hvatningu við að hætta að reykja. Margar erlendar síður bjóða einnig upp á slíka aðstoð.

Á vefsíðunni www.lutonpct.nhs.uk (► Services ► Giving up smoking ► NHS leaflet: Giving Up For Life) má finna efni þessa bæklinga ásamt margvíslegu öðru efni á ensku. Auk hennar eru margar aðrar góðar vefsíður sem bjóða upp á aðstoð til að hætta að reykja. Slóðir þeirra eru:

www.help-eu.com

www.quitnet.com

Boston University

www.stop-tabac.ch

University of Geneva

www.ashline.org

Arizona Smoker's Helpline

www.slutta.no

www.slutarokalinjen.org

www.cancer.ca/tobacco

Canadian Cancer Society

Síður fyrir ungt fólk:

www.ragnarok.se

www.xhale.dk

www.tobaccofreekids.org

www.teenshealth.org/teen/drug_alcohol

Á eftirfarandi vefsíðum má nálgast ýmsan fróðleik um tóbaksvarnir:

www.reyklus.is

www.8006030.is

www.lydheilsustod.is

www.krabb.is/reykleysi

www.doktor.is

Þú getur hætt að reykja



Frelsi en ekki fórn

Orðskýringar á læknisfræðiheimum

Loftið sem við öndum að okkur fer niður **barkann** (Trachea), er greinist í tvær **berkjur** (Bronchi) niður í sitt hvort lungað. Berkjurnar greinast í smærri loftrör sem aftur greinast enn smærra og kallast **berkjungar** (Bronchioles). Loftið berst áfram eftir berkjungum sem tengjast **lungnablöðrunum** (Alveoli), en þar eiga sér stað loftskipti súrefnis og koltvísýrings.

Berkjubólga (Bronchitis): Bólga í slímhúðum sem þekja berkjurnar að innan.

Blóðþrýstingur (Blood pressure): Þrýstingur blóðs í slagæðablóðrás líkamans.

Drep (Gangrene): Hluti líkamans fær ekki nægilegt eða ekkert blóðflæði og leiðir það til að sá hluti hrörnar eða deyr.

Heilaáfall, heilablóðfall (Stroke): Þessi hugtök eru notuð þegar hluti heilans verður fyrir skaða, ýmist vegna þess að blóðtappi stöðvar blóðflæði til hluta heilans eða þegar æð rofnar og það blæðir inn í heilann.

Kransæðasjúkdómur (Coronary heart disease): Sjúkdómur í kransæðum, en kransæðar eru slagæðar sem flytja súrefnisríkt blóð til hjartavöðvans. Æðar þrengjast vegna sjúkdóms í æðaveggjum.

Kransæðastífla, hjartaáfall (Myocardial infarction, heart attack): Það gerist þegar blóðstreymi til hluta hjartavöðvans stöðvast og myndar drep í vegg hjartans.

Lungnabólga (Pneumonia): Bólga í lungum orsökun af vírus- eða bakteríusýkingu sem minnkar loftskipti í lungum.

Lungnakrabbamein (Lung cancer): Illkynja æxlisvöxtur í lungna.

Lungnaþemba (Emphysema): Lungnasjúkdómur þar sem veggir lungnablaðranna eyðast og renna saman í stærra blöðrun en þannig minnkar yfirborð til loftskipta í lungunum.

Ósæðargúll (Aortic aneurysm): Staðbundin blöðrulaga víkkun á stærstu slagæð líkamans, ósæðinni, sem getur valdið lífshættulegum blæðingum.

Útæðasjúkdómur (Peripheral vascular disease): Sjúkdómur í slagæðum útlíma með þrengingu á æðum. Þetta getur leitt til lokunar á æðum og dreps.



Þú getur hætt

**Í þessum bæklingi færð þú
hagnýt ráð til að hætta að reykja
og upplýsingar um
hvert þú getur leitað til að fá aðstoð**

Ráðgjöf í reykbíndindi:

800 6030

Símaþjónusta fyrir fólk sem vill hætta að nota tóbak



Hægt er að panta eintök af þessum bæklingi hjá Lýðheilsustöð:
pantanir@lydheilsustod.is

Einnig er hægt að skoða hann og prenta út af vefsíðu Krabbameinsfélagsins: www.krabb.is/rit og Lýðheilsustöðvar: www.lydheilsustod.is/utgafa