

## **Tóbakið sigrað.**

Í apótekum Lyf og heilsu um land allt er nú í boði sérhæfð ráðgjöf fyrir reykingafólk sem vill hætta að reykja. Um er að ræða einkaviðtöl og ráðgjöf sem fer fram í tuttugu apótekum Lyf og heilsu um land allt. Ráðgjöfin á einnig erindi til þeirra sem vilja hætta að nota munntóbak, minnka eða hætta notkun nikótínlyfja.

Reykingamönnum gefst kostur á því að panta viðtalstíma í apóteki Lyf og heilsu í sínu nágrenni. Viðtalstími tekur að jafnaði 15 mínútur og kostar hann aðeins 500 krónur. Hvert viðtal hefur ákveðið þema s.s. hvernig hefur tóbak áhrif á líkamann og hvernig við getum náð árangri í reykbindindi? Fjallað er um næringafræði, hollt mataræði og mikilvægi hreyfingar. Umfjöllun um óbeinar reykingar og sjúkdóma þeim tengdum. Boðið er upp á mælingar er segja til um líkamlegt ástand reykingamannsins. Þátttakendur fá afhent fræðsluefni til aflestrar og eftirfylgni er með árangri hans.

Verkefnið er alþjóðlegt og eru markmið alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) höfð að leiðarljósi um reyklausu veröld. Markmið Lyf og heilsu með þessari þjónustu er að auka lífsgæði landsmanna og taka þátt í forvarnarstarfi.

## **Ráðgjöfin verður í boði í eftirtöldum apótekum Lyf og heilsu**

### **Höfuðborgarsvæði**

Lyf & heilsa Domus Medica, sími:  
Lyf & heilsa Firði, Hafnarfirði, sími  
Lyf & heilsa Glæsibæ, sími  
Lyf & heilsa JL-húsinu  
Lyf & heilsa Kringlunni 1.hæð  
Lyf & heilsa Melhaga  
Lyf & heilsa Mjódd  
Lyf & heilsa Mosfellsbæ  
Lyf & heilsa Salahverfi  
Lyf og heilsa Eiðistorgi

### **Suðurland**

Lyf & heilsa Kjarnanum Selfossi  
Lyf & heilsa Hvolsvelli  
Lyf & heilsa Vestmannaeyjum  
Lyf & heilsa Hveragerði  
Apótekarinn Hafnarstræti Akureyri

### **Norðurland**

Lyf & heilsa Glerártorg Akureyri  
Lyf & heilsa Hrísalundi Akureyri

### **Vesturland**

Lyf & heilsa Akranesi

### **Suðurnes**

Lyf & heilsa Keflavík

## **Stuðningur mikilvægur**

Stuðningur og ráðgjöf geta gert gæfumuninn í baráttunni við tóbakið. Mikilvægt er að vera vel undirbúin og setja sér markmið. Gott er að ákveða daginn, sem hætta skal reykingum og segja fjölskyldu og vinum frá ákvörðuninni, panta tíma hjá ráðgjafa og breyta umhverfinu. Einnig er gott að losa sig við öskubakka og reyklykt úr bíl og heimili.

Helstu einkenni sem koma fram þegar reykingum er hætt, eru:

Áköf löngun til að reykja, hósti, svengd, óþægindi í kvið, breyting á hægðum, svefntruflanir, svimi og sveiflur í skapi. Mikilvægt er að drekka vökva, stunda líkamsrækt, borða ávexti og grænmeti í stað sælgætis, auka trefjar í fæðu og segja vinum og vandamönnum frá líðan sinni. Flestir þyngjast innan við 5 kg þegar reykingum er hætt. Það er hreystimerki að vera ekki of grannur og í flestum tilfellum má gleðjast yfir þyngdaraukningu. Hreinn ilmur, reyklaus föt, fallegri húð, ferskur andardráttur, hvítari tennur, vellíðan og aukið sjálfstraust gera menn meira aðlaðandi.

## **Nikótín**

Nikótínið í tóbakinu er efnið sem við sækjumst eftir, það er mjög vanabindandi bæði andlega og líkamlega. Nikótín er örvandi efni, hefur bein áhrif á heilann og bætir einbeitinguna. Það hefur áhrif á hjarta og æðakerfi, smáæðar dragast saman, hjartslátturinn verður hraðari og blóðþrýstingur eykst. Einnig eykur nikótín magasýrur og hefur áhrif á blóðfitu.

## **Nikótínlyf**

Hér á landi eru á markaði nikótínlyf sem hjálpa til við að minnka fráhrarfseinkenni níkótíns. Tyggigúmmí, munnsgöstöflur, tungurótartöflur, innsogslyf, plástur og nefúði. Það er mjög einstaklingsbundið hvaða lyfjaform hentar hverjum og einum. Gott getur verið að blanda saman lyfjaformum.

**Tyggigúmmí** er til í tveimur styrkleikum, 2 mg og 4 mg plötum. Mikilvægt er að tyggja á réttan hátt. Tyggja skal hægt, þar til sterkt bragð finnst. Síðan er gúmmíð sett út í kinn eða undir tungu og frásogast þá nikótínið í gegnum slímhúðina. Þegar sterka bragðið dvínar er þetta endurtekið nokkrum sinnum. Þegar þörfin fyrir sígarettu gerir vart við sig, er gott að fá sér tyggigúmmí til þess að slá á löngunina.

**Nikótínplástur** er settur á þurra hárlausa húð, t.d. upphandlegg eða mjaðmir.

Nikótínið fer úr plástrinum og berst út í blóðrásina, í gegnum húðina. Við það næst stöðugur styrkur af nikótíni í blóðinu. Reykingamaðurinn finnur ekki fyrir lönguninni með sama hætti og áður. Ef sterk löngun kemur upp, er gott að fá sér vægasta tyggigúmmíð til þess að slá á hana. Daglega er skipt um plástur og ekki skal nota sama húðblett nema með viku millibili, því hætta er á húðertingu undan plástrinum.

**Munnsgöstöflurnar** eru notaðar með svipuðum hætti og tyggigúmmíð.

**Tungurótartöflur** eru settar við tungurótina, þar sem nikótínið frásogast gegnum munnslímhúð. Algengt er að nota 1 tungurótartöflu á klukkustundar fresti eða þegar löngun í sígarettu kemur upp.

**Innsogslyfið** hentar þeim, sem vilja hafa eitthvað á milli fingranna. Nikótínið er í plaströri sem er sett í munnstykki. Þegar það er sogið kemst nikótínið inn í blóðrásina, gegnum slímhúð í munn

**Nefúðinn** er sterkasta lyfjaformið og er fyrir þá sem hafa mikla fíkn í nikótínið. Hann líkir mest eftir reykingunum og gefur hann verkunartopp örfáum mínútum eftir skammt.

### **Aukaverkanir**

Aukaverkanir nikótínlyfja eru þær sömu og þegar of mikið er reykt, svo sem svitakóf, höfuðverkur, aukið munnvatnsrennsli, særindi í koki, ógleði, uppköst, hjartsláttarónot og svimi. Mikilvægt er að lesa vel þær leiðbeiningar, sem fylgja þessum lyfjum og fá ráðgjöf um notkun þeirra.

### **Lyfseðilsskyld lyf**

Á markaði eru tvennskonar lyfseðilsskyld lyf, annarsvegar lyf sem virkar á miðtaugakerfið og hinsvegar lyf sem er nikotinagonisti. Lyfin draga úr löngun til reykinga og hafa reynst vel .

### **Sigarettureykur**

Í sígarettureyk er fjöldinn allur af hættulegum efnum. Að minnsta kosti 400 efnasambönd í tóbaksreyk eru skaðleg og hættuleg heilsunni. Má þar nefna kolmónoxíð sem binst blóðrauða í stað súrefnis og minnkar súrefnisbindingu í blóði, það veldur auknu álagi á hjarta og æðakerfi. Blásýra finnst í sígarettureyk, leysiefni, skordýraeitur og tjara, svo fátt eitt sé nefnt.

### **Kolmónoxíð**

Kolmónoxíð mæling á útöndunarlofti er góður mælikvarði á reykingavenjur reykingamanna. Þegar maður hættir að reykja minnkar styrkur kolmónoxíðs í útöndunarlofti á nokkrum dögum. Þannig er hægt að sjá strax mælanlegan árangur af reykbindindi. Kolmónoxíð er lofttegund sem er í útblæstri bíla og baneitruð, eins og þekkt er.

### **Sjúkdómar**

Reykingar eru skaðlegar og geta leitt til alvarlegra sjúkdóma, svo sem hjarta og æðasjúkdóma, lungnakrabbameins, beinþynningar, lungnaþembu, magasára, astma og fleiri sjúkdóma. Reykingamenn minnka því verulega ævilíkur sínar.

### **Óbeinar reykingar**

Óbeinar reykingar eru einnig skaðlegar. Óbeinar reykingar kallast það þegar reyklus einstaklingur andar að sér reyk frá öðrum. Þær auka hættu á ýmsum sjúkdómum. Hættan á að fá astma og ofnæmi er tvöfalt meiri hjá börnum, sem þurfa að þola óbeinar reykingar. Reykingar eru því verulegt umhverfisvandamál. Þann **1. júní 2007** munu öll veitingahús á Íslandi verða reyklus samkvæmt [lögum nr. 83/2006](#) sem eru lög um breytingar á [lögum nr. 6/2002](#).

### **Allir geta hætt að reykja**

Aldrei er of seint að hefja reykbindindi. Við það verður húðin frískari og andardrátturinn léttari. Ef reykingum er hætt fyrir 35 ára aldur geta lungun hreinsað

sig að verulegu leyti og tíu árum eftir að reykingum er hætt eru líkurnar á að fá lungnakvef og blóðtappa ekki meiri en hjá þeim, sem aldrei hafa reykt. Samfara reykbindingi er mjög gott að stunda líkamsrækt og breyta um lífstíl. Gott er að forðast þær athafnir sem minna mann á reykingarnar. Þegar maður hættir að reykja hægir á brennslu líkamans. Því er mikilvægt að huga að mataræði, borða grænmeti og ávexti í stað súkkulaðirúsína.

Þegar reykingum er hætt er mikilvægt að huga að andlega, líkamlega og félagslega þættinum. Margir upplifa söknuð þegar hætt er reykingum. Að setjast niður með góðum vini og fá sér sígarettu, kaffi og létt spjall finnst sumum einstök vellíðan.

Allir geta hætt að reykja en það er erfitt. Nikótíníð er mjög ávanabindandi álíka vanabindandi og kókaín og heróín. Mikilvægt er að vera ákveðin í því að vilja hætta reykingum áður en hafist er handa.

**Gagnlegar vefslóðir:**

[www.nicorette.is](http://www.nicorette.is)

[www.8006030.is](http://www.8006030.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.krabb.is](http://www.krabb.is)

[www.landlaeknir.is/template1.asp?pageid=544](http://www.landlaeknir.is/template1.asp?pageid=544)

[www.hjarta.is](http://www.hjarta.is)

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

[www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/tobak-og-tobaksvarnir/ad-haetta-ad-reykja/](http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/tobak-og-tobaksvarnir/ad-haetta-ad-reykja/)

<http://www.hnlfi.is/default.asp?Page=97>

<http://www.gosmokefree.co.uk/>

<http://www.tobakkdreper.no/film.asp>

<http://www.euro.who.int/tobaccofree>