



Att röka eller inte – vilken väg väljer du?

Uppdaterad 20.6.2019

Ett rökfritt liv är längre, friskare och smakar bättre. Om du ändå röker, så ska du minnas att det alltid lönar sig att sluta, och ju yngre du är när du slutar desto större blir hälso-nyttan. Bland annat förkortar rökning livet med cirka tio år, ökar risken för olika former av cancer och försämrar fruktsamheten. Det går att bli kvitt tobaken och ett återfall betyder inte att det är omöjligt att sluta, eftersom det ofta krävs 3–4 försök för att lyckas. Vad har du för orsak att inte sluta röka? Eller varför skulle du ens börja?

Rökning, snus och e-cigarretter

Rökning försämrar livskvaliteten, gör att man lättare blir sjuk, förvärrar existerande sjukdomar, sår läks inte lika snabbt som hos icke-rökare och återhämtningen efter operationer är långsammare.

Med att röka skadar du också dina närmaste: passiv rökning, alltså att bli utsatt för andras tobaksrök, ökar risken att insjukna i bland annat hjärtsjukdomar och lungcancer.

Det är inte heller riskfritt att använda andra tobaksprodukter. Snus och e-cigarretter orsakar nikotinberoende. Långvarigt snusande ökar dödsrisken och är extra skadligt för kvinnor. Om en väntande mamma snusar ökar risken för förtidig förlossning och för att barnet dör i livmodern. E-cigarretternas långtidsverkan är okänd.

Två typer av beroende

Tobaksberoende innebär att rökning orsakar fysiskt, psykiskt eller socialt beroende. Rökberoende förvärras ofta av att rökningen

förknippas med vissa situationer: med morgonkaffet, efter maten, med ett glas vin eller med kompisgänget.

Nikotinberoende är ett kemiskt beroende av nikotin – en känsla av välbehag när man använder nikotin eller abstinenssymtom om man är utan.

Till all lycka går det att tillfriskna från rök- och nikotinberoende. Ditt eget nikotinberoende kan du testa med [Fagerströms test](#). Testet är avsett för vuxna och ungdomar som röker dagligen.

	Antal	Poäng
Hur snart efter det du vaknat röker du första gången (i minuter)?	under 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	över 60	0
Hur många cigarretter röker du per dygn?	under 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	över 30	3
Sammanlagda poäng		
0–1 = lågt		
2 = måttligt		
3 = starkt		
4–6 = mycket starkt nikotinberoende		

Ju större poängsumma du får, desto starkare är ditt nikotinberoende.

Du som är ung, varför skulle du ens börja?

I Finland börjar man i allmänhet pröva på rökning under tonåren. Om det röks i din närmaste krets – kompisar eller föräldrar – betyder det inte att du också måste röka. Det är viktigt att du bildar din egen uppfattning om saken.



Om du går igenom skadan och nyttan, lönar det sig då ens att pröva på rökning? Det är också dyrt att röka, så skulle det ändå vara trevligare att använda de pengarna till något annat?

Rökning och munnen

Rökning och snusning ökar risken för muncancer och för dödligheten som den för med sig. Risken att insjukna är extra stor om man både röker och använder alkohol.

Rökare har oftare parodontit, det vill säga sjukdomar i bindväven där tänderna fäster sig. Behandlingsresultatet för parodontit är ofta sämre hos rökare, och det kan bli nödvändigt att ta bort tänder. Att ersätta tänderna med implantat rekommenderas inte för parodontitpatienter som röker.

Rökning och fruktsamheten

Rökning orsakar erektionsstörningar och försämrar fruktsamheten. Rökning eller snusning under graviditet kan öka risken för förtidig förlossning och för låg födelsevikt hos barnet.

Under amning är nikotinersättningsbehandling tryggare för bebisen än rökning. Om föräldrarna inte röker, utsätts inte heller barnet för tobaksrök i hemmet.

Rökning och läkemedel

Rökning påverkar effekten av vissa läkemedel, eftersom beståndsdelarna i tobaksröken minskar deras verkan. Sådana läkemedel är till exempel insulin och warfarin samt vissa psykmediciner. Det är bra att kolla doseringen för sådana läkemedel hos en läkare i samband med att du slutar röka.

Rökning och cancer

Rökning är den viktigaste kända orsaken till cancer i lungorna, struphuvudet och urinblåsan. Rökning ökar också risken för cancer i munnen, matstrupen och magsäcken, bukspottkörteln, njurarna, levern och livmoderhalsen. Dessutom försämrar rökning behandlingsresultaten för cancer.

Rökning och den psykiska hälsan

Rökning är 2–4 gånger vanligare hos psykiatripatienter än hos andra. Vissa psykiatriska sjukdomar, som depression och schizofreni, är starkt associerade med rökning; upp till 70–90 procent av patienterna med schizofreni röker.

Forskningsresultat har visat att rökstopp tycks ha positiva effekter, eftersom rökstopp lindrar ångest, depression och stress.

Rökning och diabetes

Hos rökande diabetespatienter är insulinets verkan i kroppen svagare än hos icke-rökare. Det måste beaktas särskilt när patienten slutar röka. Rökning ökar insjuknandet i typ 2-diabetes.

Rökning och lungsjukdomar

Rökande astmapatienter har mera symtom, flera försämringsepisoder, de behöver mera läkemedel och deras lungor fungerar sämre än hos icke-rökande astmapatienter.

Rökning är den vanligaste orsaken till kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) som utvecklas långsamt och obemärkt. Rökstopp gör att KOL framskrider långsammare, symtomen lindras, försämringsepisoderna kommer mer sällan och behovet av sjukhusvård och dödligheten minskar.



Vilken nytta har du av att sluta röka?

- Du känner smak och lukt bättre redan efter några dagar
- Du sover bättre och längre
- Du tål stress bättre
- Din sinnesstämning blir bättre och depression, ångest och stress minskar
- Hosta och slemmighet minskar (inom 1–2 månader)
- Andningen blir lättare (inom 2–3 månader)
- Halten av det nyttiga HDL-kolesterolet stiger
- Hos var fjärde man som slutar röka blir erektionsförmågan bättre
- Risken att insjukna i till exempel lungsjukdomar och kranskärslsjukdom minskar
- Behovet av läkemedel minskar
- Munhälsan förbättras
- Risken att utveckla cancer eller för återfall minskar; också biverkningarna av cancerbehandlingarna och risken att dö minskar.

Abstinenssymtomen lättar med tiden

De fysiska abstinenssymtomen börjar i allmänhet 2–12 timmar efter rökstoppet, de är kraftigast efter 1–3 dygn och räcker vanligen 3–4 veckor. Hur länge symtomen räcker varierar inom vida gränser, men förr eller senare går de om för alla.

De vanligaste abstinenssymtomen är illamående, retlighet, otålighet, tobakssug, oro, koncentrations- och sömnsvårigheter, huvudvärk, sug efter sötsaker och ökad aptit. Hos en del kan kaffedrickande förvärra symtomen.

Viktuppgång, cirka 3–5 kg, är vanligt under det första året, men den jämnar ut sig av sig själv med tiden.

Hjälp finns att få mot abstinenssymtomen

Nikotinersättningsterapi rekommenderas för rökare som röker mer än 10 cigaretter om dagen. Nikotinersättning lämpar sig också för snusavvänjning.

Målet med nikotinersättningen är att så småningom minska mängden nikotin i kroppen, så att man klarar av abstinenssymtomen medan beroendet minskar. Under behandlingen blir halten av nikotin i blodet mindre än när man röker.

Som hjälp vid rökavvänjning kan man använda nikotinersättning, läkemedel eller båda i kombination.

Nikotinersättningspreparat, såsom tuggummi, sprej, plåster och sugtabletter, kan köpas på apotek, marketar, kiosker och servicestationer. De är receptfria.

Läkemedelsbehandling förbättrar chansen att bli kvitt tobaken. Det finns tre receptläkemedel för rökavvänjning i Finland: vareniklin, bupropion och nortriptylin (för nortriptylin är rökavvänjning inte en officiell indikation). Läkemedelsbehandlingen planeras tillsammans med läkaren.

Ett rökfritt liv är ditt eget val, men du behöver inte vara ensam när du har beslutat dig

Du kan be om hjälp på arbetsplatsen, i skolan, på rådgivningen, på hälsocentralen, på apoteket eller via en stödtelefon. Du kan också sluta på egen hand.

Du kan fritt välja det alternativ som passar dig bäst.



Använd internet!

Också på webben finns det hjälp för rökstopp:

- [Droglänken, tobak](#)
- [Nuortenlinkki.fi, tobak \(på finska\)](#)
- [Fressis \(på finska\)](#)
- [Fressis. Se hur tobak påverkar människan](#)
- [Institutet för hälsa och välfärd \(THL\), tobak](#)
- [Stumppi.fi. Funderar du på att sluta röka? \(på finska\)](#)
- [Smokefree](#)
- [Terveyskirjasto \(sök rökning, tupakka\)](#)
- [FILHAs material för dig som slutar röka \(på finska\)](#)
- [FILHAs OmatAskeleet – Graviditet utan tobak \(på finska\)](#)

De organisationer som omnämns i patientversionen ger mera information i ämnet. Finska Läkarföreningen Duodecims redaktion för God medicinsk praxis svarar inte för kvaliteten eller tillförlitligheten på uppgifter som andra organisationer har gett.

Vad händer om du får återfall?

Ett återfall – det vill säga att man börjar röka på nytt – betyder inte ett slutgiltigt misslyckande. Det är bra att redan på förhand veta och inse att hur mycket du än försöker bli kvitt tobaken kan du få återfall inom några månader efter rökstoppet.

Att slutgiltigt sluta röka kräver för de flesta rökares del 3–4 försök innan det till sist lyckas.

Rökning i siffror

Sex av tio rökare skulle vilja sluta röka och under det gångna året har fyra av tio försökt sluta. Av vuxna som röker är åtta av tio oroliga för hur rökningen påverkar den egna hälsan.

I världen orsakar rökning årligen ungefär sju miljoner förtidiga dödsfall. I Finland dör varje år cirka 4000 människor i sjukdomar som orsakats av rökning.

År 2017 rökte 15 procent av de finländska männen i arbetsför ålder och 12 procent av kvinnorna. Snusning har blivit vanligare bland pojkarna. År 2016 var andelen som snusade dagligen 8 procent i högstadier och gymnasier och 17 procent i yrkesläroanstalter. E-cigarretter användes av en procent av de vuxna.

Författare

Texten i patientversionen har uppdaterats utgående från Finska Läkarföreningen Duodecims rekommendation God medicinsk praxis av redaktören för patientversionerna, hälsovårdare **Petra Määtänen** och ansvariga redaktören för patientversionerna **Kirsi Tarnanen**.

Texten har granskats av ordföranden för arbetsgruppen som uppgjort rekommendationen, kvalitetsutbildare **Klas Winell** från Commedic Oy i Esbo och docent, specialisttandläkaren i parodontologi, OD, redaktören för God praxis **Marja Pöllänen** från Finska Läkarföreningen Duodecim.

Ansvarsbegränsning

God medicinsk praxis- och Avstå klokt-rekommendationerna är sammandrag gjorda av experter gällande diagnostik och behandling av bestämda sjukdomar. De ersätter inte läkarens eller annan hälsovårdspersonals egen bedömning av vilken diagnostik, behandling och rehabilitering som är bäst för den enskilda patienten då behandlingsbeslut fattas.