

Røykeslutt – hva bør du vite?

Hva bør en farmasøyt kjenne til – og hva kan du gjøre?

FAKTA OM RØYKING

I 2019 røykte 9 prosent av den norske befolkningen mellom 16 og 74 år daglig. I tillegg røykte 9 prosent av og til.

Dødelighet

Verdens helseorganisasjon (WHO) anslår at over 8 millioner dør av egen og andres røyking hvert år. I Norge forårsaker røyking rundt 6000 dødsfall i året. Røyking er den viktigste enkeltfaktoren til sykdom og død i verden som kan forebygges.

Kampanjer mot tobakk

Verdens tobakksfrie dag
Global markering 31. mai. Årets tema er tobakksindustriens markedsføring mot ungdom. World No Tobacco Day: www.who.int

Stopptober

Helsedirektoratets kampanje for snus- og røykeslutt hvert år i oktober. Følg kampanjen på facebook.com/slutta.no

Vil du vite mer?

Retningslinjer

Nasjonal faglig retningslinje for røykeavvenning har eget kapittel om legemidler og råd relatert til ulike pasientgrupper, mindreårige og personer som snuser.

www.helsedirektoratet.no

Legemidler

www.felleskatalogen.no

Hjelp for pasienter

Råd og informasjon for de som vil slutte å røyke:

www.slutta.no

TEKST: Maren Jontadatter Deildok, prosjektmedarbeider, og Anna Naume Solem, prosjektleder, avdeling folkesykdommer, Divisjon folkehelse og forebygging, Helsedirektoratet

Over 70 prosent av de som røyker daglig ønsker å slutte. De fleste slutter uten hjelp, men kun fem prosent lykkes da på et gitt forsøk. Det er vanskelig å slutte, men det er mulig! Farmasøyten kan hjelpe pasienten ved å informere om helsegevinster, vise forståelse for at det ikke er lett og anbefale den mest effektive metoden for røykeslutt: bruk av legemidler i kombinasjon med profesjonell oppfølging.

Legemidler til røykeavvenning

Ved røykeslutt er det vanlig å få abstinensplager, for eksempel røyksug, uro, irritabilitet, konsentrasjonsvansker, søvnforstyrrelser eller depresjon. Noen får også konstipasjon, hjertebank, kaldsvette og hodepine. Disse legemidlene er dokumentert effektive for røykeslutt, men de fjerner ikke alle plager eller savnet etter røyk:

- Nikotinlegemidler (tyggegummi, sugetablett, munnspray, munnpulver i porsjonspose, inhalator, 16/24-timers depotplaster) tilfører nikotin uten å gi like sterk stimuli som nikotinopptak ved røyking.
- Vareniklin (Champix) blokkerer nikotinreseptorene i hjernen. Det gir gradvis mindre stimuli ved røyking og lindrer abstinens etter røykeslutt.
- Bupropion (Zyban) er et antidepressivum som virker ved å blokkere dopaminreopptaket, det lindrer også abstinens.

Det er aldri for sent å slutte å røyke!

Å slutte å røyke gir positive helsegevinster for alle. Også pasienter som har røykt i mange år og har røykerelaterte diagnoser, kan få bedre livskvalitet. Allerede etter 8 timer er blodsirkulasjonen og oksygenmetningen bedret. Etter et døgn er risikoen for hjerteinfarkt redusert og lungekapasiteten øker innen tre døgn.

Hvordan kan farmasøyer bidra?

- Pasienten gjør det viktigste han kan for å ta vare på helsen – gi ros for det!
- Anbefal å bruke legemidler og samtidig få oppfølging, enten med individuelle samtaler eller på røykesluttkurs.
- Henvi til røykeslutt-tilbudet på kommunens frisklivssentral.
- Veiled i valg av produkt og dosering ved nikotinlegemiddelbehandling. Kartlegg nikotinavhengighet ved å spørre om forbruk og hvor raskt personen tar den første røyken om morgenen. De som røyker mer enn ti sigaretter daglig og tar sin første røyk innen 30 minutter, har sterk avhengighet. Bestill gjerne smaksprøver uten virkestoff fra produsentene.
- Vær oppmerksom på at dosering av faste legemidler kan trenge justering når pasienten slutter å røyke.
- Informer om hjelpetilbudene fra Slutta.no. Det er støtte å få fra gratis app, chatbot, facebook-side og motiverende artikler.
- Gi råd om behandling av plager som hodepine, søvnvansker og konstipasjon.
- Tips om at fysisk aktivitet kan lindre abstinens, mens koffein kan forsterke den.
- Hvis pasienten hører til Vestre Viken HF: Informer om at Helsedirektoratet kan betale for røykesluttlegemidler. Tilbudet gjelder for personer som røyker daglig og følges opp med veiledning/kurs i røykeslutt i kommunen (frisklivssentralen). Dette er en utviklingspilot i regionen høsten 2020.