Region Kalmar län

Lathund vid tobaksrådgivning

Abstinensbesvär vid rökstopp (>18 timmar)

Psykiska symtom	Start	Varaktighet	Anmärkning
Ilska, irritabilitet och frustration	vecka 1	2 -4 veckor	
Oro	1-3 dagar	2 veckor	minskade symtom
Nedstämdhet	vecka 1	2 veckor	risk för depression, se anm.
Koncentrationssvårigheter	2-3 dagar	3-4 veckor	skilja på psykisk/fysisk
Otålighet (t.ex. svårt att vänta)	flyktig	3-4 veckor	samvarierar med irritabilitet
Rastlöshet (ökad motorik)	1-3 dagar	2-4 veckor	samvarierar med irritabilitet
Sömnstörningar (avbruten sömn)	vecka 1	1-2 veckor	förstärker ofta annan abstinens
Anmärkning: Patienter med tidigare historik av depression har en överrisk för att få återfall i depression under de första 6 månaderna efter rökstopp.			

Fysiska symtom:

Sannolika: Förstoppning, hosta, yrsel, ökade drömmar, munsår och halsont.
Ulcerös colit är en tarmsjukdom som tillfälligt kan förvärras vid tobaksstopp.
Ej bekräftade: huvudvärk, svettningar, hjärtklappning, darrningar och hudutslag

Andra symtom av tobaksstopp:

Craving definieras ofta som ett sug efter drogen, en subjektiv upplevelse som innefattar både längtan efter drogen och av individuella beteendemönster. Samvariationen mellan craving och återfall är svag.

Tillsammans för ett friskare tryggare och rikare liv

Region Kalmar län

Medicin effekter:

Många mediciner påverkas av rökning. Generellt gäller att vid rökstopp kan en justering behöva göras. Det gäller bl.a. insulin och inhalation av cortisonpreparat. P-piller är en kontraindikation hos kvinnor >35 år och som röker över 15 cig/dag p.g.a. risken för blodpropp.

Neonatal abstinens:

Barn till storrökande mödrar har under första levnadsveckan bl.a. ökad muskulär tonus, mer höga skrik, sömnstörningar och uppkastningar.

Viktökning:

Den genomsnittliga viktökningen vid rökstopp är 3-6 kg (58-90% ökar i vikt; kvinnor mer än män). Det mesta av ökningen sker under de första månaderna efter rökstoppet och motsvarar ungefär den undervikt som rökare har jämfört med ickerökare. Användning av nikotintuggummi och plåster minskar viktuppgången.

Sammanfattning av tidsförlopp:

Abstinensbesvär till följd av rökstopp börjar på 1-2 dagen, når sin höjdpunkt under den första veckan och kan kvarstå upp till 2-4 veckor. Undantag är sug (craving) och hunger som kan kvarstå upp till 6 månader eller mer.

Region Kalmar län

SYMPTOM/ BESVÄR	ÅTGÄRDER De flesta symptomen går över inom 3 månader.	FÖRKLARING
Aggression/ Irritation **Oro/ Rastlöshet**	Motion/ Promenader Informera/ Söka stöd hos omgivningen	Stressökning Dopaminhaltsänkning i belöningssystemet Känslohantering svår utan nikotin
Koncentrations-svårigheter	Motion/ Promenader Extra vätskeintag Regelbundna måltider Extra mellanmål, gärna frukt Eventuellt druvsocker	Stressökning Dopaminhaltsänkning Blodtryckssänkning Blodsockersänkning
Nedstämdhet/ Depression	Läs foldern ”Håll ut” (Sluta-Röka-Linjen) Ev. medicinering mot depression Prova att göra saker som du vet att du mår bra av	Dopaminsänkning (tillfällig!) Sover personen dåligt? Om pågår längre än 8 veckor, uppsök läkare.
Sömnsvårigheter	Undvik kaffe under em/kväll Pröva lugnande kvällste Undvik 24-timmarsplåster Kvällspromenad Ev. lugnande/sövande läkemedel (sedativ medicinering)	Stressökning (Temporär) Obalans i nervsystemet
Trötthet/ Dåsighet	Motion/ promenader Sov mer	Omställning i kroppen/ nervsystemet utan stresspåslaget Energikrävande att genomföra ett rökstopp Känslomässig påverkan
Yrsel	Extra vätska Extra glukos: frukt, druvsocker Motion/ promenader Nikotinläkemedel	Blodtryckssänkning Blodsockersänkning (Temporärt) Syreöverskott i blodet
Huvudvärk	Motion/promenader Extra vätskeintag Extra mellanmål, gärna frukt	Stressökning Blodsockersänkning Ökad vätskesamling
Munbesvär/ Blåsor/ **Blödande tandkött**	Zendium tandkräm Oralmedic mot blåsor: Apoteket Extra rengöring mellan tänderna	Bakteriefloran i mun förändrad Blodcirkulationen förbättrad
Muskelvärk/ Kramp/Kryp-ningar i benen	Öka vätskeintaget Extra glukos: frukt, druvsocker	Blodsockersänkning Nikotinabstinens i muskler (nikotinreceptorer även i muskler) Blodtryckssänkning Blodcirkulation förbättrad
Svettningar	Motion/ promenader Extra vätskeintag Extra glukos: frukt, druvsocker	Stressökning Utrensning av gifter ur kroppen
Förstoppning	Motion/ promenader Extra vätskeintag Fiberrik kost Kaffe/ Te	Vätskebalansförändring Långsammare mag- och tarmrörelser vid minskad stress
Viktuppgång	Regelbundna måltider: 3 mål + 2 mellanmål med 4 tim. mellan måltiderna Minska energiintaget med 10-15%, små måltider Öka energiförbrukningen med promenader, hushållsarbete m.m. läs Ät långsamt (minst 20 min) Läs ”Tobak och vikt” (Sluta-Röka-Linjen)	Minskad ämnesomsättning pga nikotinstopp Har matvanorna ändrats? Ökat sockersug pga. av nikotinstopp