

Faktamaterial om tobakssug

”Ge mig mitt nikotin, annars vägrar jag att samarbeta!”

Därför är det så svårt att sluta röka och snusa



Ett pressmaterial framtaget av Niconovum AB

Faktamaterialet är granskat av Karl Olov Fagerström, docent, tobaks- och nikotinforskare, tel: 0708-32 93 36

25 juni 2009

➤ **Vad är tobakssug?**

Tobakssug är abstinensbesvär efter nikotin som uppstår mellan intag av cigaretter eller snus. Symptomen, som kan vara irritation, ilska, koncentrationssvårigheter och rastlöshet, kommer redan några timmar efter senast avslutad cigarett eller snus. Efter några dagar kan det följas av ångest, ökad aptit och i förlängningen viktökning.

Forskare har identifierat områden i hjärnan som centrum för tobakssuget och troligtvis längtan till alla slags droger. Områdena kallas *nucleus accumbens* och *insula* och är troligen centrum för inlärd behov, som begär efter snus eller cigaretter.

➤ **Dopamin styr tobaksbehovet**

Dopamin är ett signalämne i hjärnan med ett eget belöningsystem. När du äter, dricker eller har sex frigörs dopamin. Vi känner oss tillfredsställda och väl till mods.

När rökaren tar ett bloss når nikotinet hjärnan inom några sekunder. Då frisätts dopamin – belöningen blir välbehag och upprymdhet.

Det är alltså dopaminet som gör att rökaren eller snusaren känner tillfredsställelse. På motsatt sätt får kroppen abstinens när nikotin inte tillförs – man blir rastlös, irriterad och kan få svårt att sova. Kroppen känner ett rök – eller snussug, det vill säga skriker efter dopamin – ett behov som är mycket svårt att motstå.

➤ **Var fjärde svensk: "röksuget är så starkt att jag inte kan dra ner på eller helt sluta röka"**

I en marknadsundersökning, genomförd av Synovate på 1704 svenskar våren 2008, uppger nio av tio rökare att de har försökt att dra ner på eller helt försökt sluta röka. "Hälsan" uppges i 68 procent av fallen vara det huvudsakliga skälet till att man vill dra ner på eller helt sluta röka. Andra skäl som uppges är "önskemål från personer i min omgivning" (12 procent). "Ekonomiska skäl" uppges endast av 6 procent.

Det vanligaste skälet till att det är svårt att sluta röka är att man saknar motivation (50 procent). "Ett alltför starkt röksug" uppges av var fjärde respondent som huvudskälet till att man inte kan dra ner på eller helt sluta röka (24 procent). Tolv procent menar att "det sociala trycket" gör det svårt att trappa ner.

Vid följande situationer är det som svårast att kontrollera röksuget: när man är på fest (53 procent), på restaurang (29 procent), hemma (25 procent) och när man ska ut på långa resor (13 procent). Var tionde svarar att det är på arbetstid som röksuget är som starkast (11 procent).

Röksuget är som störst när man dricker alkohol (34 procent), när man är stressad (20 procent), när man är upprörd (13 procent) och när man vill komma ner i varv (10 procent).

➤ **Svenskar och snus**

Sverige är det enda land i världen som har ungefär lika många rökare som snusare. Bland män är det betydligt fler som snusar medan majoriteten kvinnor röker bland dem som använder tobak. Nästan var tredje svensk man under 40 år snusar dagligen och antalet kvinnor som snusar ökar konstant. De flesta snusare är mellan 18 och 27 år.

Snus består av mald, mörk, rök- eller lufttorkad tobak där smakämnen, salter och fukt är tillsatt. Tillverkningsmetoden av svenskt snus, jämfört med utländskt tuggtobak, gör att mängden cancerframkallande nitrosaminer är lägre i svenskt snus än i utländskt.

➤ **Varför är det så svårt att sluta röka eller snusa?**

Nikotin påverkar hjärnans belöningscentrum. En rökare eller snusare som inte tillför nikotin hela tiden har svårt att fungera i sitt vardags- och yrkesliv. För en rökare skulle livet kännas tomt utan cigaretter. För den rökare eller snusare som har ett jobbigt liv i övrigt kan det vara svårt att släppa den njutning och de kickar som nikotinet ger.

Det är många faktorer som spelar in huruvida man lyckas sluta röka eller snusa, eller inte. Bland annat är motivation och socialt stöd viktigt. Tobakssug är ett symptom som uppstår av abstinens när kroppen vill ha mer nikotin. Det är ett begär som är mycket svårt att motstå. Och när man som rökare eller snusare inte får nikotin skickar hjärnan genast ut ilska signaler till kroppen: "ge mig mitt nikotin, annars vägrar jag att samarbeta!" Man känner sig irriterad och arg, kan få svårt att koncentrera sig, ont i huvudet och svårt att sova.

➤ **Hur kan man undvika tobakssug?**

Att motstå tobakssuget när det är som störst är givetvis en utmaning. Har man väl bestämt sig – och därmed är motiverad – att dra ner på eller helt sluta röka eller snusa måste man helt enkelt kunna kontrollera sitt tobakssug. Det handlar om att motstå hjärnans behov av belöning i form av den kick man får av att tillföra nikotin.

Man kan också ta hjälp av nikotinläkemedel som hjälper en att avstå från att röka eller snusa. Det finns ett flertal receptfria och receptbelagda läkemedel beroende på vilket behov man har.

➤ **Motivation och belöning**

A och O när man ska dra ner på eller helt sluta röka eller snusa är att man är motiverad. Man måste vara mentalt förberedd och inse att det kommer att vara svårt och kännas tungt i en övergångsperiod. Att dra ner på eller sluta röka eller snusa är något man själv åstadkommer. Det går att få stöd via coaching eller hjälp på vägen med tobaksavvänjningspreparat, men det är bara du själv som kan åstadkomma resultaten.

Många som slutar röka eller snusa är rädda för att det innebär att livet förlorar sin "guldkant". Tänk att du har ett medel som får dig att må prima, om så en gång i timmen. Visst kan det vara svårt att göra sig av med den njutningen! Man är övertygad om att man kommer att sakna cigaretterna eller snuset.

Ge kroppen tid att ställa om sig att bli av med det fysiska behovet av cigaretter eller snus – tobakssuget. Det finns tobakssug och abstinensbesvär som bottnar i stress och gamla vanor och det kan ta längre tid att bli av med. De flesta rökare och snusare använder cigaretter och snus för att hantera känslor och situationer. När man slutar röka eller snusa måste man därför hitta nya sätt att hantera dessa känslor och situationer, utan att använda tobak.

Den värsta abstinensen efter tobak brukar vara över på en månad. Majoriteten av alla rökare och snusare som slutat upplever att deras liv blivit bättre sedan de slutat.

➤ **Hjälp på vägen när du bestämt dig**

• **Tobaksavvänjningspreparat**

Nikotinläkemedlens primära uppgift är att lindra de besvär som bristen på nikotintillförsel skapar under framför allt den första perioden av tobaksavvänjningen. De hjälper till att lindra tobakssuget, men ger inte samma typ av tillfredsställelse som en cigarett eller snus. En förklaring är att nikotinintaget via huden, mun- eller nässlemhinnan inte ger de snabba kickar av nikotin till hjärnan som en rökare får av att dra halsbloss. Det tar ca 10 sekunder för nikotinet att med rökens hjälp nå lungorna, tas upp av blodet och sedan via hjärtat transporteras till hjärnan. Det nikotin som tillförs via de traditionella nikotinpreparaten når hjärnan efter en flerdubbelt längre tid med betydligt lägre koncentration än vid rökning eller när man snusar.

Det finns idag ett flertal olika produkter på marknaden. Ett av dem är tuggummi som, förutom nikotintillförseln, distraherar tobaksanvändaren att tugga under cirka 20-30 minuter, istället för att röka eller snusa. Andra alternativ är nikotinsugtabletter, plåster, munspray (se nedan) och tobaksfritt snus med nikotin (se nedan).

Vilken produkt man som rökare eller snusare föredrar är olika från person till person. En del tycker att tuggummituggande cirka 4-6 timmar per dag är jobbigt eftersom salivproduktionen ökar. Det kan få till följd att man sväljer nikotinet som kan irritera hals och mage. Nikotinsugtabletten kan då vara ett alternativ. Plåster ger en jämn dagsdos men är kanske inte tillräckligt för dem som vill ha en snabb lösning vid ett akut tobakssug.

I september 2008 lanserades ett nytt receptfritt tobaksavvänjningspreparat - Zonnic Munspray. Munsprayen ger en upplevd effekt redan efter en dryg minut. Zonnic-produkterna utmärker sig genom

den snabba och pålitliga effekten på rök- och snussuget. Kliniska studier visar att produkterna är mycket effektiva på att motverka rök- och snussug.

Det senaste tillskottet bland Zonnics produkter är världens första tobaksfria snus. Från en portionspåse med 4 mg nikotin frigörs cirka 3 mg. Den placeras under läppen och verkar snabbt mot tobakssuget. Det tobaksfria snuset är ett receptfritt nikotinläkemedel och säljs enbart på Apoteket, från och med den 25 juni 2009.

- **Andra avvänjningstekniker**

Rökare har under årens lopp använt sig av olika metoder, råd och knep för att sluta röka eller snusa. Hoppet om en metod som ska ta bort avvänjningsbesvären visar hur plågsamt och svårt det kan vara. Det finns metoder som utlovar bot åt praktiskt taget alla avvänjningsbesvär, men dessa saknar vetenskapligt stöd. Resultaten från de vetenskapliga granskningar som gjorts av olika tekniker har dessvärre varit nedslående.

Hypnos är en av de äldsta metoderna som prövats för att hjälpa människor att bli kvitt sitt tobaksberoende. Avsikten är att en person genom suggestioner givna under hypnos ska tappa lusten att röka eller snusa eller få en starkare vilja att sluta. Det finns endast ett fåtal publicerade studier, varav flertalet är av sådan kvalitet att det är svårt att dra några slutsatser. Det finns därför idag inget belägg för att hypnos har någon effekt på tobaksavvänjningsresultat.

Akupunktur har använts i ett flertal studier för att minska nikotin-abstinensen, men enligt dessa har metoden inte visat sig ge någon positiv effekt på avvänjningsresultaten.

Aversiva metoder har använts för att rökningen ska bli förknippad med en känsla av obehag istället för njutning. Den mest kända av dessa metoder, *rapid smoking*, innebär att rökarna på kommando ska dra snabba halsbloss under en kort tidrymd. Proceduren avbryts då rökaren mår illa. De publicerade studierna innehåller en rad brister, varför det är svårt att dra några slutsatser om metodernas värde. Ytterligare ett sätt att skapa aversion har varit att försöka ändra smakupplevelsen av rök. Produkter med silveracetat, som kan ge röken en obehaglig metallisk smak, har prövats i form av tabletter, tuggummi eller sprej, men de har visat sig vara verkningslösa.

➤ **Stöd när man drar ner på eller slutar röka eller snusa**

Många har ett behov av stöd och rådgivning när man fattat beslutet att dra ner på eller helt sluta röka eller snusa. Stödet från närstående betyder mycket, men ibland kan det underlätta att få stöd från någon utomstående.

- Apoteket erbjuder rådgivning vid val av nikotinläkemedel på hemsidan www.apoteket.se.
- Sluta röka-linjen är ett telefonstöd för den som behöver personlig rådgivning eller ta kontakt med läkare: 020-84 00 00.
- Runt om i landet finns personer som arbetar som rökavvänjare som hjälper dig som vill sluta röka eller snusa. På www.tobaksfakta.org hittar du avvänjare i hela Sverige på vårdcentraler, företagshälsovård, tandvård och Apotek.

➤ **Visste du att...**

... många "rök- och snussug" efter att ha slutat egentligen är "hunger- och matsug".

... blodtrycket kan sjunka efter rök- eller snusstoppet. Det gör att du kan känna dig yr, hängig och oföretagsam.

... att använda nikotinläkemedel, dricka mycket vätska och röra på sig motverkar besvären.

... besvären med abstinens eller rök- och snussug är som intensivast de första dagarna efter ett rök- eller snusstopp? De lindras successivt, håll ut.

... män som slutar röka får en bättre potens.

... Det finns ett centrum i hjärnan som styr rök- och snussuget.

... forskare tror att röksug och att sluta röka kan vara "socialt smittsamt"!

Ytterligare information och material:

Synovate-undersökningen, illustrationer och produktbilder finns att ladda ner på www.niconovum.se/pressrum.

Vid frågor, vänligen kontakta Alexandra Johnsson, Brand Manager på Niconovum på alexandra.johnsson@niconovum.se eller 0733 -10 75 73

Källa: Karl Olov Fagerström samt Hjärt- Lungfonden TOBAK