



# MUNNTÓBAK

*leiðbeiningar fyrir þá sem vilja hætta*



## EFNISYFIRLIT

Hefur þú hugleitt að hætta?	3
Hversu háður ertu munntóbakinu	4
Skoðaðu munntóbaksvenjur þínar	6
Ákveðin dagsetning	7
Breyttu um hegðun	8
Hvað getur eyðilagt áformin?	9
Svona virkar nikótínfíkn	10
Algeng fráhvarfseinkenni	11
Stopp – nú er rétti tíminn!	13
Haltu út!	14

## HEFUR ÞÚ HUGLEITT AÐ HÆTTA?

Er ekki kominn tími til að hætta? Hér er að finna ráð fyrir þá sem vilja hætta að nota munntóbak. Vonandi er hér einnig að finna svör við sumum þeirra spurninga sem skjóta upp kollinum þegar maður hættir.

Vantar þig rök fyrir því að hætta? Íhugaðu þá hve oft þú hefur velt því fyrir þér að hætta og á hverju strandaði þá?

### Rök fyrir því að hætta að nota munntóbak

- Losna við nikótínfíknina
- Draga úr hættu á hjartasjúkdómum
- Draga úr hættu á krabbameini í brisi
- Frískari munnur, tennur og tannhold
- Nikótínlaus meðganga og brjóstagjöf
- Tóbakslaus fyrirmynd barnanna
- Fleiri rök:

---

Frekari staðreyndir um áhrif munntóbaks og ástæður til að hætta að nota munntóbak má finna hér:

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

## HVERSU HÁÐUR ERTU MUNNTÓBAKINU

Ein aðferð við að hætta er að draga úr notkuninni smám saman og venja líkamann við sífellt minna munntóbak. Þetta getur verið nauðsynlegt fyrir suma til að draga úr toppum fráhrarfseinkenna.

Hér til hliðar getur þú séð hvort munntóbaksfíkn þín er mikil eða lítil. Merktu við þá valkosti sem eiga við um þig og þá sérðu hve háður þú ert munntóbakinu.

### 5–7 stig

Þú ert líklega lítið háður nikótíni.

### 8–15 stig

Bendir til mikillar nikótínfíknar

## MUNNTÓBAKSPRÓFIÐ

SPURNINGAR	SVÖR	STIG
Hve mikið munntóbak notar þú daglega?	Minna en 1/3 dós	1
	1/3 dós	2
	1/2 dós	3
	1 dós eða meira	4
Hve langur tími líður frá því að þú vaknar þar til þú færð þér lummu?	Minna en 30 mínútur	2
	Meira en 30 mínútur	1
Notar þú munntóbak þegar þú sefur?	Já	3
	Stundum	2
	Nei, aldrei	1
Hvers konar munntóbak notar þú?	Light	1
	Munntóbakspoka	2
	Laust munntóbak	3
Hve lengi þolir þú við án munntóbaks?	Innan við 2 klst.	3
	Meira en 2 klst.	2
	Meira en 1 dag	1

Þín stig

## SKOÐAÐU MUNNTÓBAKSVENJUR

Hefur þú einhvern tíma reynt að vera án munntóbaks í heilan dag? Viku? Jafnvel lengur? Lærðu af reynslunni og athugaðu hvort eitthvað megi bæta. Fyrir suma er betra að draga úr munntóbakinu smám saman fram að deginum sem notkunin hættir alveg. Aðrir vilja nota munntóbak alveg fram á síðasta dag. Gott er að undirbúa sig og skoða munntóbaksvenjur sínar. Byrjaðu á því að skrá í nokkrar vikur hve mikið munntóbak þú tekur á dag.

### SKAMMTAR (BAGG/POKAR)

19																					
18																					
17																					
16																					
15																					
14																					
13																					
12																					
11																					
10																					
9																					
8																					
7																					
6																					
5																					
4																					
3																					
2																					
1																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

DAGAR

## HEFUR ÞÚ HUGLEITT AÐ HÆTTA?

Hugsaðu út í hvenær það hentar þér að hætta. Ákveðin dagsetning getur gert þig markvissari og skipulagðari. Þarftu tíma fyrir andlegan undirbúning? Eða hefur þú velt málinu nóg fyrir þér og vilt hætta sem fyrst?

Mikilvægast er að þú einblínr á þína eigin dagsetningu.

Láttu dagsetninguna sjást á ísskápshurðinni, í almanakinu o.s.frv.

Áttu einhvern nákominn sem getur stutt þig og hvatt? Eða viltu frekar vera einn um þessa ákvörðun þína?

## BREYTTU UM HEGÐUN

### Náðu yfirhöndinni

- Geymdu dósina þar sem hún hvorki sést né næst í hana
- Prófaðu að skilja dósina eftir heima við og við

### Dragðu úr notkuninni

- Styttu tímann sem munntóbakið er í munninum, prófaðu að hafa „tómt“ í munninum/undir vörinni
- Minnkaðu skammtinn um helming eða þriðjung (með því að fækka pokum eða minnka lummurnar fram að deginum sem hætt er)

## HVAÐ GETUR EYÐILAGT ÁFORMIN?

Veltu því fyrir þér hvað getur haft áhrif á áform þín. Hefur þú oft fallið þegar þú ætlaðir að hætta munntóbaksnotkun? Spáðu í hvað það var sem fékk þig til að byrja aftur munntóbaksnotkun.

### Fannstu fyrir:

- Óróleika
- Ergelsi
- Einbeitingarskort
- Niðurdregni
- Streitu
- Löngun í munntóbak úti á lífinu

Þetta eru nokkur algengustu fráhrarfseinkenni nikótíns. Gott er að vera undirbúinn undir það að dósinn geti verið lokkandi og hafa tilbúna áætlun um hvernig maður bregst við.

**Ekki flýta þér um of!**

## SVONA VIRKAR NIKÓTÍNFÍKN

Með dálftilli einföldun má segja að vissar heilafrumur geti þekkt nikótínið og bundið það við „viðtaka“ sína (móttökustaði).

Þegar maður hefur notað tóbak lengi bregst heilinn við með því að búa til fleiri viðtaka til að taka við meira nikótínmagni. Ef nikótínstigið lækkar verður ójafnvægi í taugakerfinu og maður finnur til vanlíðunar og verður ergilegur.

Ekki hefur verið rannsakað hvað gerist hjá nikótínviðtökunum þegar hætt er að nota munntóbak. Ef maður lætur allt tóbak eiga sig tekur oftast 1-2 vikur fyrir kerfið að róast og losna við líkamlegu nikótínþörfina. Löngunin getur varað lengur og það stafar líklega af sálrænu þörfinni (vananum).

Sem stendur er ekki mælt sérstaklega með neinu þeirra nikótínlyfja sem nú eru til fyrir þá sem vilja hætta að reykja, til að nota við að hætta munntóbaksnotkun, en rannsóknir standa yfir. Ekkert mælir þó á móti því að þau séu notuð við að hætta að nota munntóbak. Nikótínlyf innihalda ekkert þeirra efna í munntóbakinu sem talin eru krabbameinsvaldandi. Sýnt hefur verið fram á að reykleysislyfið Champix hjálpar við að hætta munntóbaksnotkun. Enn sem komið er, er ekki hægt að fá neitt að ofantöldum lyfjum niðurgreidd. Leitaðu ráða hjá lækni eða hjúkrunarfræðingi um hvað gæti hentað þér eða hringdu í ráðgjafa hjá Ráðgjöf í reykbindindi í síma **800-6030**.

## ALGENG FRÁHVARFSEINKENNI

**Munntóbakslöngun.** Löngunin getur varað lengi en minnkar svo með tímanum. Líkamlega þörfin er að hámarki til staðar í nokkrar vikur. Munntóbakslöngunin getur þó kviknað aftur við sérstakar aðstæður.

**Skapbreytingar.** Þetta er erfiður tími fyrir heilann sem hefur kannski lengi verið vanur örvandi áhrifum nikótínsins. Tilfinningar eins og tómleiki, reiði, bræði, sorg, tilgangsleysi og þess háttar geta verið mikil eldraun.

**Munnangur.** Þegar hætt er að nota munntóbak myndast stundum blöðrur í munninum sem sviður í. Þá á að forðast súr matvæli. Notaðu Zendium (tannkrem) sem sett er beint á blöðrurnar. Blætt getur úr tannholdinu vegna þess að nikótínið veldur ekki lengur samdrætti í því. Notaðu mjúkan tannbursta og hafðu samband við tannlækni ef ástandið lagast ekki eftir nokkra daga. Tannlæknar og heimilislæknar geta skrifað upp á lyfseðil fyrir deyfandi munnsmyrslu ef blöðrurnar valda miklum sársauka.

**Magaónot** með hægðatregðu, uppþembu og vindspenningi stafa af áhrifum nikótínsins á þarmana. Auðmeltanlegur matur, nóg af trefjum, vökvi og hreyfing auðvelda maganum að laga sig að nikótínleysinu.

**Svefntruflanir** eru nokkuð algengar. Stutt eða löng tímabil svefntruflana valda því að maður verður þreyttur á daginn vegna svefnleysis. Sumir verða þreyttari en venjulega og sofa lengur. Forðast á kaffi á kvöldin en fara þess í stað í kvöldgöngu. Hafa á samband við lækni ef vandamálið verður illviðráðanlegt.

**Sælgætispörf.** Nikótínið hækkar blóðsykurinn og þegar það berst ekki lengur fá sumir mikla sælgætispörf. Reyndu að borða allar máltíðir og stundum milli mála. Borðuðu gjarnan aukaávöxt til að halda blóðsykrinum eins stöðugum og hægt er og til að forðast freistingu sælgætisins.

**Þyngdaraukning** um 2-4 kíló má skrifa á áhrif þess að hætta að nota nikótín (ekki þyngjast þó allir). Þyngdaraukningin jafnar sig svo eftir sex mánuði nema maður hafi aukið kaloríuinntökuna.

**Svimi.** Þegar nikótínið veldur ekki lengur samdrætti í æðum verður blóðþrýstingurinn stundum óstöðugur og maður fær svima. Þá á að drekka mikið vatn og standa hægt á fætur t.d. þegar farið er fram úr rúminu. Það dregur úr óþægindunum.

**Depurð.** Ef skapferlið lagast ekki eftir 1-2 mánuði, ef þú sefur illa og allt er ómögulegt skaltu hafa samband við heilsugæsluna.

## STOPP – NÚ ER RÉTTI TÍMINN!

Það er ekki auðvelt að losna úr viðjum vanans. En það er ekki ómögulegt. Horfðu á kostina, minntu sjálfan þig á rökin fyrir því að hætta.

### Ráð sem auðvelda:

**Drekktu mikið af vatni fyrstu dagana eftir að þú hættir að nota tóbak, það hjálpar þér að losna við nikótínið úr líkamanum.** Þegar nikótínið veldur ekki lengur samdrætti í æðum getur blóðþrýstingurinn lækkað. Það getur valdið svima sem hægt er að draga úr með vatni.

**Borðuðu milli mála og allar máltíðir.** Þegar nikótínið hækkar ekki lengur blóðsykurinn geta ávextir hjálpað til við að halda honum stöðugum.

**Hreyfðu þig meira ef þú getur.** Það getur að vissu leyti komið í stað þeirrar vellíðunar sem nikótínið veitir.


**Aðstoð.** Þú getur fengið ókeypis ráð og hvatningu til að halda út sem og svör við spurningum hjá Ráðgjöf í reykbíndindi, í síma **800-6030**, eða á vefsvæðinu **www.reyklaus.is** sem býður upp á góð ráð og spjallsvæði fyrir þá sem eru að hætta tóbaksnotkun. Þar getur þú líka fengið upplýsingar um þá aðila sem veita aðstoð við að hætta tóbaksnotkun. Frekari upplýsingar um lyf til að hætta tóbaksnotkun er hægt að nálgast hjá heilsugæslunni og í apótekum.

Fráhvarfseinkenni koma ekki alltaf fram. Flestir þeirra sem hætta að nota tóbak fá þó fráhvarfseinkenni í eina eða nokkrar vikur. Hjá sumum eru þau mjög væg en hjá öðrum geta þau verið sterk og stundum mjög erfið.

## HALTU ÚT!

Þolinmæðin getur þrotið þegar heilu dagarnir fara í baráttuna við fráhrarfseinkennin. Íhugaðu ástæðurnar fyrir því að þú hættir. Hvað olli ákvörðuninni? Reyndu að finna jákvæðar breytingar í líkamanum, kannski slær hjartað hægar þegar þú ert í lægri gír. Munnurinn er örugglega frísklegri án munntóbaks og líkast til er slímhimnan slétt og fín þar sem munntóbakið var. Áttu börn eða barnabörn? Vertu stoltur yfir því að vera góð fyrirmynd!

Þegar frá líður getur maður orðið forvitinn um hvernig munntóbak bragðast. Það getur verið gott að vita að mjög fáir geta fengið sér munntóbak án þess að falla. Nikótínviðtakarnir vakna um leið til lífsins sem og munntóbakslöngunin. Áfengi eykur nikótínlöngunina. Nikótínfíknin kviknar oft aftur í partíum og þess vegna getur verið gott að draga úr áfengisneyslu fyrstu vikurnar. Reiknaðu út hve mikið þú hefur sparað með því að hætta og notaðu peningana til að verðlauna sjálfan þig!



*Gangi þér  
vel við að  
hætta!*



# MUNNTÓBAK

*leiðbeiningar fyrir þá sem vilja hætta*

Útgefið af Lýðheilsustöð  
í apríl 2011

