



08-01-2015 07:15 CET

Ikke gå i tyggisfella!

Har du bestemt deg for å kutte røyken? Mange bruker nikotinlegemidler for å slutte å røyke, og forskningen viser at det dobler sjansene for å lykkes.

–Røyketyggis er populært, men mange tygger feil, og får ikke den effekten de burde, forteller farmasøyt og fagredaktør Gunhild Kile Sandvik i Apotek 1.

-Nikotintyggegummi, eller det som på folkemunne kalles ”røyketyggis” skal ikke tygges som en vanlig tyggummi. Da rekker ikke nikotinet å tas opp gjennom slimhinnen i munnen, men svelges bare ned og irriterer magen. Når effekten uteblir, kan det være fristende å ta flere tyggummier. Resultatet kan bli at man svelger store mengder nikotin, noe som kan gi ubehagelige magesmerter, sier Sandvik.

Slik tygger du riktig

Tyggegummien skal tygges langsomt 8–10 ganger, da frigjøres det nok nikotin. La tyggegummien hvile i munnen der det føles greit å ha den. Når smaken er blitt mye svakere, kan du tygge 6-7 ganger igjen, før du igjen lar den hvile. Slik kan man fortsette i 25-30 minutter til det meste av nikotinet brukt opp, og du kan kaste tyggegummien. Nikotintyggegummi kan brukes regelmessig gjennom hele dagen, dersom det er nødvendig for å forebygge røyksug. Overdosering skjer ekstremt sjelden, og gir kvalme og i verste fall brekninger.

-Siden nikotinet tas best opp direkte fra munnen er det best ikke å svelge så ofte når man tygger. Fra slimhinnene i munnen går nikotinet over i blodet, og deretter til hjernen. Det er i hjernen nikotinet skal virke, og når man røyker går nikotinet til hjernen i løpet av få sekunder. Med tyggegummi tar det litt lenger tid, men vær tålmodig og gi den tid til å fungere, oppfordrer Sandvik.

Sure drikker som kaffe, cola og fruktjuice reduserer opptaket av nikotin fra munnhulen. Farmasøyten råder derfor til å vente i 15 minutter dersom man har drukket noe surt.

Velg riktig røykesluttprodukt

-Det finnes flere typer nikotinlegemidler til salgs, og det er laget tester som gir deg svar på hvilket produkt som passer best for deg. Vi på [apoteket](#) hjelper deg gjerne å finne ut hvilke av disse produktene som passer best for deg, sier Sandvik.

- Tyggegummi
- Plaster
- Inhalator
- Sugetablett
- Munnspray

Farmasøyten forteller videre at den vanligste feilen mange gjør, er å bruke for lav dose nikotinlegemiddel, bruke det uregelmessig, eller avslutte behandlingen for tidlig. Dette øker faren for tilbakefall.

-Selv om behandlingstiden på ca 3-6 måneder kan virke lang, er noen

måneder en kort periode sammenlignet med tiden du har røykt. Ha alltid en pakke nikotintyggegummi på lur, selv etter at du anser deg for å være røykfri. Du vet aldri når du kan få bruk for den igjen, tipser Sandvik.

Apotek 1 er landets største og ledende apotekkjede, og har i dag over 300 apotek spredt over hele landet. Kjernen for vår virksomhet er kompetanse og kvalitet. Vår ambisjon er å leve opp til vårt slagord ”Vår kunnskap- din trygghet”, i alle våre kundemøter. Apotek 1 sine kunnskapsrike medarbeidere skal gjennom sin rådgivning og oppfølging skape bedre helse og økt velvære for våre kunder.

Våre verdier er at vi skal være pålitelige og engasjerte medarbeidere, som viser respekt og diskresjon i vårt arbeid. Vi i Apotek 1 ønsker å være en viktig faktor i helsetjenesten. Hos oss skal kundene få inspirasjon og bli motivert til å ta vare på egen helse. Vi skal være blide, imøtekommende og gi god service.

Kontaktpersoner



Eirik Berteig Rustan

Fagredaktør apotek1.no
eirik.rustan@apotek1.no
99341302