

Soleiðis leggur tú av at roykja

Tað ber til at leggja av at roykja uttan heilivág ella aðra hjálp. Men, kanningar vísa, at útlitini fyri, at roykisteðgurin varir við, eru væl størri, um tú tekur av onkrum tilboði um leiðbeining og stuðul til roykisteðgin



Hetta er ein áhugaverd og upplýsandi grein at lesa hjá teimum, sum vilja sleppa av við sigarettina

Vilmund Jacobsen

Tað hevur stóran týdning, at tú gevur tær stundir til eina fyrireikingartíð, umleið 2-3 vikur, áðrenn sjálvan roykisteðgin. Tú kanst velja eitt tíðarskeið til fyrireikingartíðina, har tú ikki hevur krevjandi uppgávur og ikki skal í veitslu ella skal til onnur tiltøk, har tú plagar at roykja í hugnaligari samveru. Tú kanst velja ein ávísan dag - og set dagfesting á - tá tú ætlar tær at roykja seinastu sigarettina.

Tað ger einki, um tú nevnið dagfestingina fyri øllum teimum, tú dagliga ert saman við, so tey kunnu stuðla tær. Tá verður tað kanska minni lætt hjá tær at bera teg undan avgerðini, tá dagurin til roykisteðgin nærkast.

Tá tú síðan hevur lagt av, koma tað ivaleyst ymiskar støður, har tú serliga freistast til at roykja aftur. Tí er tað av stórum týdningi, at tú longu í fyrireikingartíðini hugsar um, nær og hvar freistingarnar eru. Tá kanst tú longu nú, meðan tú enn roykir, broyta tínar roykivanar.

Er tað hin fyrsta sigarettin um morgunin, sum er tann besta á degnum? Um so er, kanst tú í fyrireikingartíðini leggja alt, tú plagar at gera um morgunin, til rættis á ein annan hátt.

Dámar tær væl at roykja, meðan tú snakkar í telefon? Um so er, kanst tú taka ein penn ella blýant í hondina í staðin fyri sigarettina, meðan tú snakkar.

Plagar tú at roykja saman við starvsfeløgum í kaffisteðginum? Um so er, kanst tú í staðin royna at vera meira saman við teimum starvsfeløgnum, sum ikki roykja.

Dámar tær væl eina sigarett aft-

ur við einum kaffimunni? Um so er, kanst tú royna at drekka vatn ella okkurt annað í staðin, sum tú ikki vanligu plagar at drekka afturvið sigarettini.

Dámar tær væl at roykja omaná døgurða ella nátturða? Um so er, kanst tú skunda tær frá borðinum, tá tú hevur etið. Tú kanst fara at vaska upp, tøma ella seta í uppvaskimaskinuna - ella bara spáka tær ein túr.

Um abstinensir

Í fyrireikingartíðini – og áðrenn tú leggur av at roykja – er tað gagnligt at kunna seg um, hvørji evni eru í tubbaksroykinum, og hví vit vera bundin av at roykja.

Í tubbaksroyki eru umleið 4000 ymisk evni. Av teimum eru umleið 50 krabbameinselvandi. Tey trý evnini, ið skaða kroppin mest, eru kolilta, tjøra og nikotin

Kolilta er eitt slag av gassi, ið bindur seg til reyðu blóðlikamini, tá tú roykir. Reyðu blóðlikamini flyta súrevni (oxygen) runt í kroppinum. Tá so koliltan setur seg á reyðu blóðlikamini, megna tey ikki at flyta neyðugu mongdina av oxygeni runt í kroppinum. Serliga verður konditiónin verri, tí ov lítið av oxygeni verður flutt til kyknurnar í vøddunum.

Tjøra verður framleidd, tá tubbak verður brent. Tjøran er ein brúnlig evja, ið setur seg í lunguni og í filtrini í lungnaøkinum. Hvussu nógv tjøra setur seg í lunguni, veldst um, hvussu nógv tú roykir, um tú andar roykin niður í lunguni og hvat slag av sigarettum, tú roykir. Tjøran inniheldur tey flestu av teimum 4000 evnunum, sum eru í tubbaksroykinum - eisini tey

evnini, sum kunnu elva til krabbamein.

Nikotin er eitt litleyst flótandi evni, ið virkar stimbrandi. Bert lítt løtu eftir, at nikotinið er komið inn í blóðrenslið, fer tað upp í heilan og troðkar seg inn til tað staðið, har impulsir verða fluttir millum nervakyknurnar. Heilin gevur rúmd fyri nikotininum og venur seg við at fáa nikotin frá tubbaksroykinum. Tá tú so leggur av at roykja, fær heilin ikki longur nikotinið, sum hann hevur vant seg við at fáa, og tað eru tó pláss í nervakyknunum, har nikotinið áður var. Hetta elvir til, at tú fær abstinensir. Tú føllir teg ikki væl, og tað kennist, sum tú hevur fingið krím. Tú hevur ongan frið á tær og hevur ikki bindindi til tað, tú vanligu fæst við. Tíbetur minka abstinensirnir, sum tíðin gongur. Eisini ber til at fáa heilivág, ið inniheldur nikotin, sum kann hjálpa tær fyrstu tíðina eftir roykisteðgin.

Nikotin heilivágur

Hesir tilbúningar fáast sum tyggigummi, plástur, munnholuspray, nasapístr, súgvitablettir, innhalatorar og tablettir at leggja undir tunguna.

Leiðbeining fæst á apotekinum um, hvør tilbúningur hóskar júst til tín tørv.

Tá tú brúkar nikotinplástur verður nikotinið upptikið gjøgnum húðina. Síðan fer nikotinið í blóðið. Plástrið skal setast á húðina einaferð um dagin, og tað er um morgunin. Mælt verður til, at húðin er turr og rein, og at ikki ov nógv hár eru á økinum. Vanligt er eitt nú at seta plástrið á mjódnina ella ovarliga á armin. Plástrið skal

skiftast hvønn dag, og best er, um tú setur plástrið eitt annað stað á kroppinum, tá tú skiftir, soleiðis at húðin ikki verður ørkymlað. Tá tú brúkar nikotin-plástur, fært tú eina javna mongd av nikotini allan dagin. Um hungurin eftir nikotini ikki verður nøktaður við plástrinum, ber til at brúka aðrar tilbúningar saman við plástrinum, tá hungurin er størstur. Plástrini finnast í ymiskum styrkjum og finst bæði sum dag- og samdøgursplástur – alt eftir nær trongdin serliga er.

Tá tú brúkar nikotin-tyggigummi, verður nikotinið upptikið gjøgnum slímhinnuna í munninum og fer síðan út í blóðið. Um tú tyggir á vanligan hátt, verður alt nikotinið leysgivið í senn, og trupult verður hjá kroppinum at upptaka nikotinið, um tú tyggir uttan íhald. Vandt er eisini fyri, at tú fer at hista, fær ilt í hálsin, ella fær ilt í búkin, um ov nógv nikotin verður leysgivið í senn. Tí skal nikotin-tyggigummið tyggjast á ein serligan hátt. Tú skal tyggja spakuliga, til tú kennir sterka nikotinsmakkin í munninum. Síðan leggur tú tyggigummið undir tunguna ella í munnklovan, til sterki smakkurin er burtur. Síðani kanst tú aftur tyggja, til sterki smakkurin aftur kennist í munninum. Og so skalt tú aftur leggja tyggigummið í munnklovan ella undir tunguna, til smakkurin er burtur. Tá tú hevur gjørt hetta í einar 20-30 minuttir, er alt nikotinið farið úr tyggigumminum, sum síðan skal tveitast burtur.

Nikotin tyggigummi hava ymiska styrki og finnast við ymiskum smakkum.

Innhalatorin er eitt rør av plastikki. Smáir proppar við nikotini verða settir í innhalatorin, og so verður sogið úr á sama hátt, sum tá tú roykir eina sigarett. Tó verður nikotinið upptikið gjøgnum slímhinnuna í munninum í staðin fyri at fara niður í lunguni. Í einum proppi er nikotin til 20 minuttir. Til ber at súgva fleiri ferðir, eins og tá tú roykir eina sigarett. Til dømis fýra ferðir við fimm minuttum í millum.

Nasapístrið er ætlað teimum, sum roykja nógv sigarettir dagliga. Nikotinið verður upptikið gjøgnum slímhinnuna í nøsini. Tú tekur eitt pístr eftir tørvi. Tað er týdningarmikið, at tú ikki svølgir, meðan tú brúkar nasapístrið. Fyrstu dagarnar kanst tú kenna sviða og eyman háls.

Tað er tín avgerð

Tað er alneyðugt at leggja sær í geyma, at heilivágur ikki einsamallur ger, at tú leggur av at roykja, men at hann saman við fyrireikingartíðini og tíni avgerð um at leggja av at roykja kann vera eitt týdningamikið stig á leiðini.

Hóast tú fær minni nikotin, tá tú tekur heilivág, enn tá tú roykir, er tú enn bundin av nikotininum. Tí verður mælt til, at tú bert brúkar heilivágina eina stutta tíð og helst ikki meira enn triggjar til 12 mánaðir eftir roykisteðgin - alt eftir hvønn tilbúning, tú hevur valt at brúka.

Á heimasíðuni - www.apotek.fo - er neyvari kunning um, hvussu tú kanst leggja av at roykja, og her verður eisini greitt frá ymiskum øðrum móguleikum enn teimum, ið her eru nevndir.