



Dags att sluta med nikotin!

Louise.adermark@gu.se

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

1



**Vad händer när vi
exponeras för nikotin?**

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

Louise Adermark Beroendemedicin

2



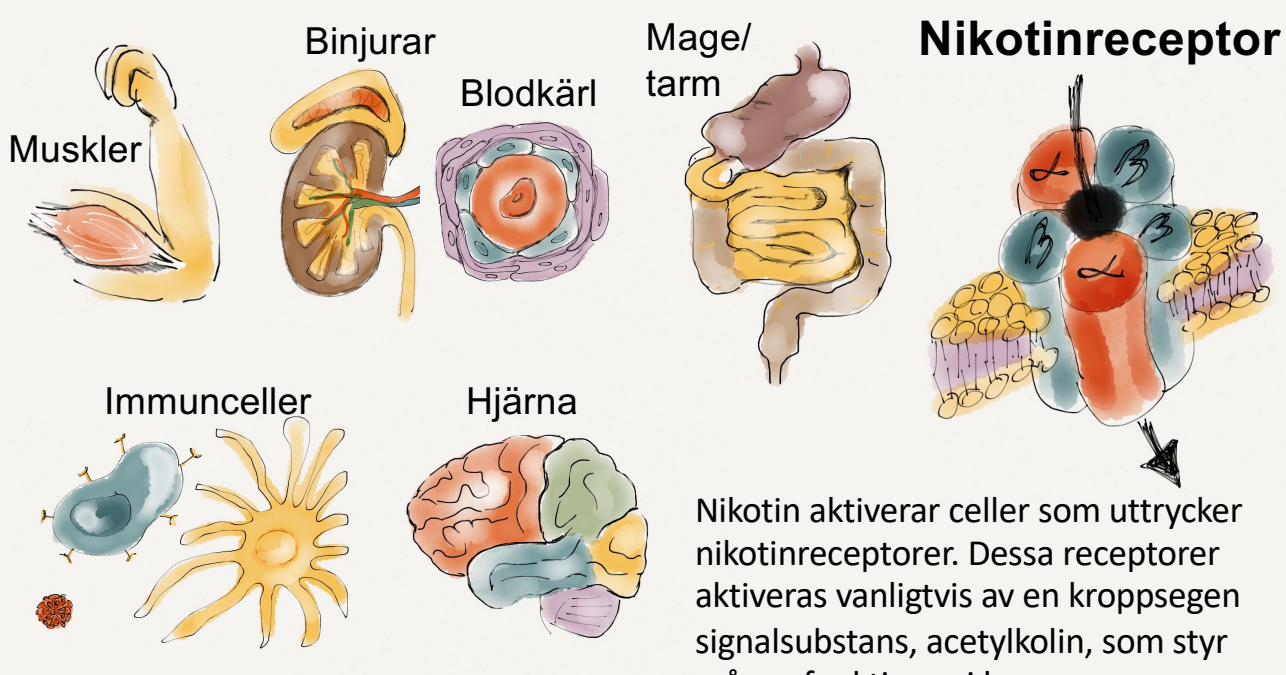
Nikotin är ett gift från tobaksplantan
 Uppskattad LD50
 (dödlig dos för 50 % av de exponerade)
 50 mg/kg: råttor
 3 mg/kg: möss
0.5-1.0 mg/kg: människor

National Institute for Occupational Safety and Health

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

Louise Adermark Integrativ Neurovetenskap

3

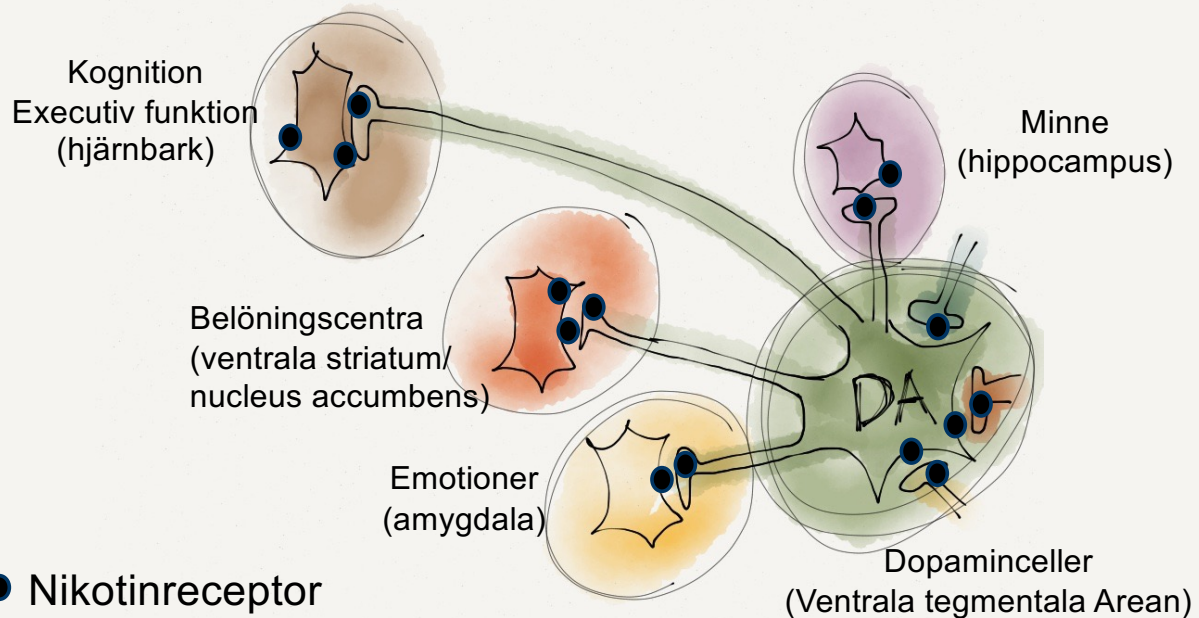


Nikotinreceptor

Nikotin aktiverar celler som uttrycker nikotinreceptorer. Dessa receptorer aktiveras vanligtvis av en kroppsegen signalsubstans, acetylcholin, som styr många funktioner i kroppen.

4

Nikotin aktiverar hjärnans belöningssystem

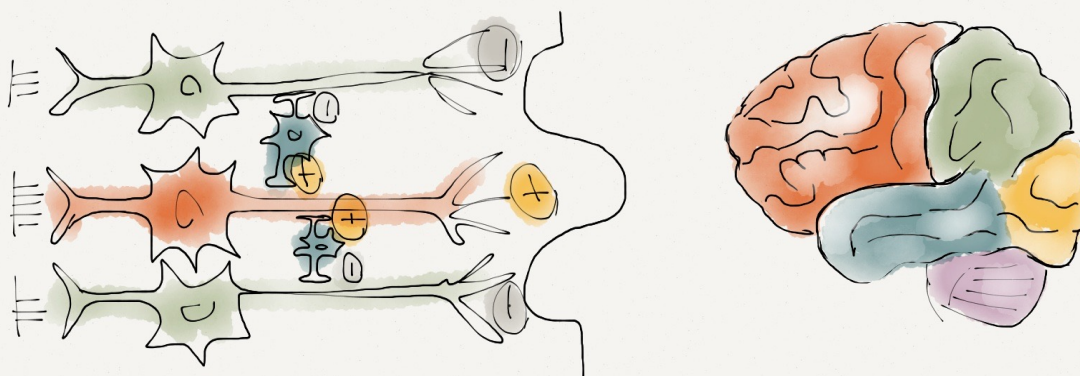


5



Aktiveringen av hjärnans belöningssystem ger oss en kick, vi blir också mer alerta, mer impulsiva – vi känner att detta var bra för oss och vi vill fortsätta med nikotin

6



Upprepad nikotinexponering bygger om hjärnan.
Vi får fler nikotinreceptorer och blir mer mottagliga för
nikotinet stimulerande effekter, men behöver kanske också
nikotin i kroppen för att fungera normalt

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

7



Upprepad nikotinexponering
har visats påverka sömnen
och kan leda till insomni

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

8



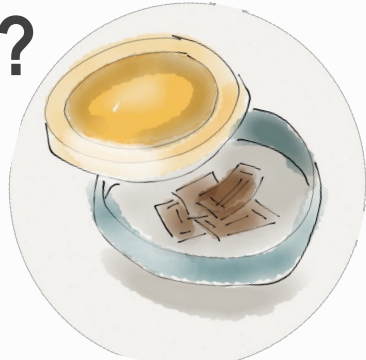
Hög nikotinanvändning bland individer med psykisk ohälsa

- Det finns ett samband mellan nikotinbruk och bland annat depression, ångest och ADHD
- Dock fortfarande oklart vad som är hönan och ägget!

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

9

Varför ska du sluta med tobaksfritt snus?



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

10

Försämrad kardiovaskulär funktion



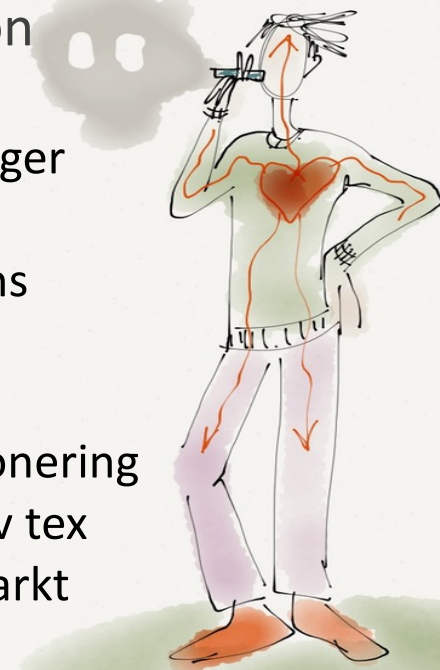
Nikotin exponering ger

- Ökat blodtryck
- Ökad hjärtfrekvens
- Stelare kärl

Upprepad snusexponering ökar risken att dö av tex stroke eller hjärtinfarkt

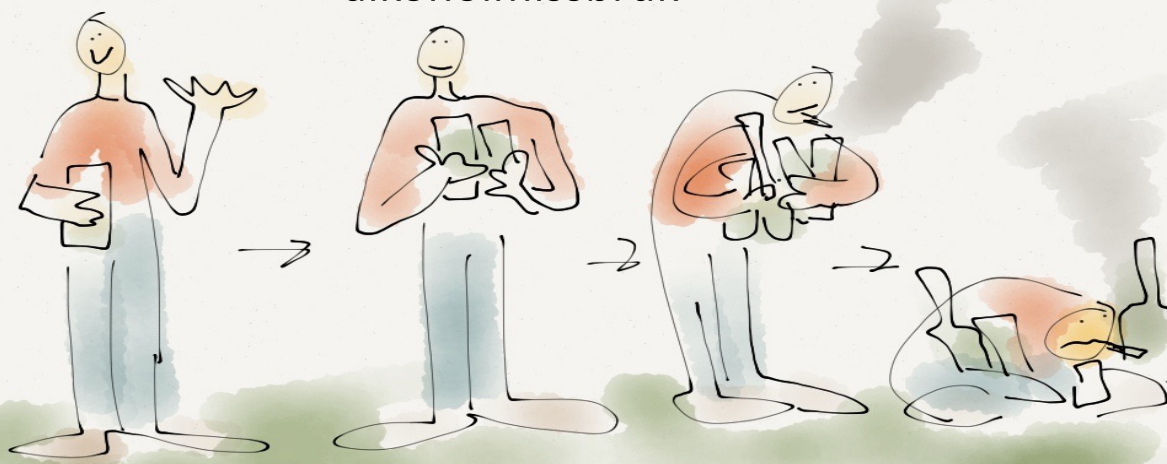
Forskare bakom studier: Magnus Lundbäck

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN



11

Samband mellan nikotin och andra beroenden
Nikotinanvändare har högre risk att fastna i ett alkoholmissbruk

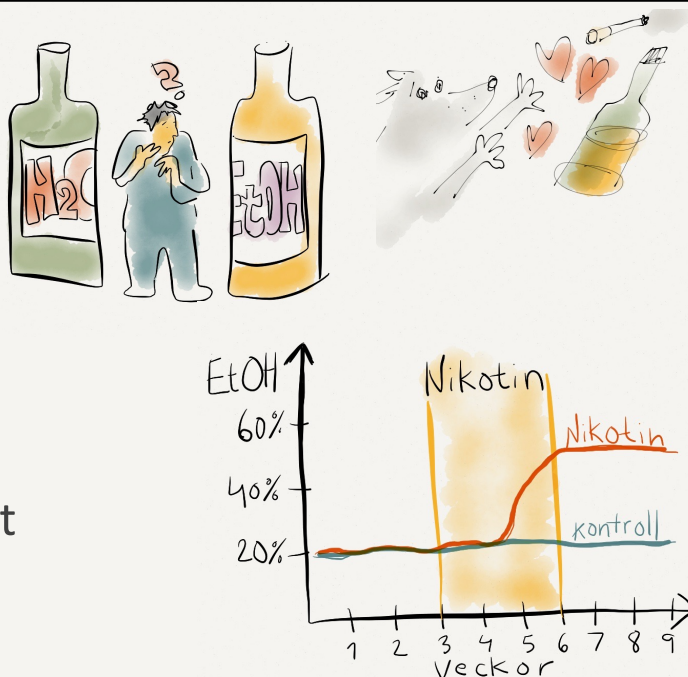


GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

12

Icke-kliniska fynd

Även om genetik och personlighetsdrag kan påverka alkoholintag visar djurstudier att nikotinet förändrar hjärnan på ett sätt som får djuren att dricka mer alkohol. Effekterna kvarstår efter det att man slutat ge nikotin



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

13

Graviditet

- Nikotin i bröstmjolk 12 timmar efter avslutad snusning
- Ökad risk för neonatala apnéer, läpp-käk-gomspalt, prematur födsel
- 5-6 åringar från mödrar som snusat har stelare kärl och högre systoliskt blodtryck



Forskare bakom studierna: Ronny Wickström, Felicia Nordenstam, Anna Gunnerbeck

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

14

Icke-kliniska fynd

Studier genomförda på djur hävdar att nikotin skapar epigenetiska förändringar (påverkar DNA). Detta gäller även spermier, så effekterna kan överföras på avkomman.



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

15

Upprepad nikotinanvändning* har i vissa studier kopplats till:

- Försämrad impulskontroll
- Inlärningssvårigheter
- Försämrat minne
- Uppmärksamhetsproblem
- Nedsatt exekutiv funktion
- Humörsvängningar

* ej snusstudier



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

16



Tobak skadar inte bara din hälsa

- Varje år produceras 6 biljoner cigaretter
- Koldioxidavtryck från tobaksodlingar: 84 miljoner ton/år (motsvarar hela Israels utsläpp)
- Tobaksodlingar innebär: pesticider, urlakning av jorðar, enorm vattenförbrukning, inhumana arbetsvilkor
- Nikotinprodukter står för 80% av all nedskräpning i större städer i Sverige
- Vill du vara associerad med detta??

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

17

Vad kan du göra för att bli kvitt ditt beroende?



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

18

Fundera på varför du använder nikotin

- Skapa en bild av dig själv som nikotinfri
- Skriv en lista med anledningar att vara nikotinfri
- Bestäm ett stoppdatum



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

19

Vid vilka situationer vill du snusa/röka?

- Vilka miljöer triggas ditt nikotinsug? Kan du undvika dessa?
- Välj en miljö där du alltid är nikotinfri, tex på jobbet
- Låt inte din snusdosa/cigarettpaket ligga synlig, och gör dig av med alla produkter när du når ditt stoppdatum



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

20



Skapa nya vanor!

- Lägg in nya aktiviteter i ditt liv (bra för att hålla dig sysselsatt, men också skapa nya miljöer där du inte är snusare/rökare)
- Trappa ner på antalet snus/nikotininhåll/cigaretter
- Fysisk aktivitet kan minska suget, och eventuellt påskynda hjärnans återhämtning

21

Var stolt varje gång du bemästrar nikotinsuget!

- Planera i förväg vad du ska göra när suget kommer. Det försvinner ofta efter några minuter.
- Belöna dig själv!
- Lättare att bemästra suget om man är mätt och inte stressad
- Motivera dig själv, andra har klarat detta, och du kan också!



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

22

Det finns hjälpmedel på apoteket!

- Läkemedel för rökavvänjning ökar chansen till nikotinfrihet även för snusare
- Det finns nikotin och tobaksfritt snus



GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

23



Berätta för alla att du ska sluta!

- Ta hjälp av människor runt om kring
- 1177.se, sluta-röka-linjen (www.slutarokalinjen.se), psykologer mot tobak (psykologermottobak.org), umo.se, www.tobaksstopp.nu
- Ladda ner en app som stöttar ditt nikotinstopp

GÖTEBORGS UNIVERSITET | SAHLGRENSKA AKADEMIN

24

Se vad som funkar för dig!

- Yoga, massage, mindfulness avslappningsövningar har inget tydlig vetenskapligt evidence, men kan underlätta!
- **Ge inte upp!** Ju fler gånger du försöker, desto större chans att du klarar det!

