

Vad händer i kroppen när du slutar röka?

Efter rökstoppet är de första positiva tecknen att du blir piggare på morgnarna, känner dig hungrigare, får en frisk färg i ansiktet, att händer och fötter blir varmare och att du andas lättare. Lungfunktionen blir nämligen snabbt bättre, även om man alldeles i början också kan få hosta och slembildning. Det är inte farligt utan beror på att lungor och luftvägar har börjat sin storstädning för att forsla ut bland annat rester av den tjära som samlats där.

När kroppen ställer om sig till det rökfria livet kan man också uppleva abstinensbesvär. Om du drabbas av detta är det skönt att veta att det är helt normalt. Besvären brukar vara starkast de första dagarna. Därefter lindras de successivt och går oftast över inom en månad. Den tiden måste du helt enkelt bara ta dig igenom.

- Om du blir orolig, retlig, nedstämd, får svårt att ta dig för saker och ting eller blir yr och får koncentrationssvårigheter kan du göra följande: drick mycket vatten, ät ordentligt, särskilt kolhydratiska livsmedel. Använd nikotinläkemedel i full dos och försök att röra på dig mycket och få frisk luft. Vid huvudvärk och förstoppning ska du tänka på att dricka ordentligt med vatten. Får du sömnsvårigheter skall du undvika att ha nikotinplåster på natten.

Ring Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 om du behöver personlig rådgivning eller ta kontakt med läkare. Det är normalt att det känns trist, tomt, trögt och tråkigt efter ett rökstopp. Men om den känslan inte går över utan förstärks dag för dag skall du söka läkare. En och annan kan utveckla en depression efter ett rökstopp, men det finns bot för det.

Här är förändringar i kroppen efter rökstoppet som ger olika symtom:

Blodtrycket

Blodtrycket sjunker efter rökstoppet. Det är det som gör att du kan känna dig yr, hängig och oföretagsam. Att använda nikotinläkemedel, dricka mycket vätska och röra på sig motverkar besvären.

Blodsockret, ämnesomsättningen och vikten

Orsaken till att du känner dig hungrig, ur gängorna, okoncentrerad och på dåligt humör är att ämnesomsättningen och blodsockret sjunker. Det är då det hjälper att äta kolhydratisk mat regelbundet. Sådan mat är t ex frukt, bröd, gryn, grönsaker, pasta, ris, potatis. Man kan också ta druvsocker mellan varven. Många "röksug" efter rökstoppet är egentligen "hunger- och törstsug". Det betyder inte att man ofrånkomligen blir tjock när man slutar röka. Det finns sätt att undvika viktuppgång.

Vätskebalansen

Ändrad vätskebalans kan orsaka huvudvärk, svullnad i kroppen och förstoppning. Här är det bra igen att dricka mycket vatten. Apoteket har preparat mot förstoppning.