

Sömnapné och rökning

I texten innefattar rökning alla nikotinpreparat: tobak, snus, cigarr, pipa, e-cigarett och vattenpipa.

Livsstilsbehandling är en del av behandlingen av sömnapné. Att minska riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar är en väsentlig del i vården av en sömnapnépatienten, såsom att minska rökning.

För dem som har sömnapné rekommenderar man rökfrihet i synnerhet därför att rökning försvårar andningen genom ökad svullnad i slemhinnorna och ökad slemutsöndring.

Sömnapnépatientens välmående främjas av att hen slutar röka. Även sömnkvaliteten och -mängden förbättras i och med att rökningen avslutas.

Vill du veta om ditt eget tobaksberoende?

Tobaksberoende kan yppa sig som psykiskt, socialt eller fysiskt nikotinberoende. Abstinenssyndromet förekommer mycket individuellt, och symtommängden och -antalet beror inte endast på nikotinberoendets fysiologiska intensitet.

Från länkarna nedan kan du testa ditt nikotinberoende med hjälp av Fagerströms nikotinberoendetest:

paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn/tobak/nikotinberoendetest

Har du redan övervägt att sluta röka?

Om du redan har funderat över att sluta röka är det fint! Att sluta röka är viktigt för alla, och utöver andra hälsofördelar påverkar det även sömnapnésymtomen.

Om du inte ännu är säker att du vill sluta röka, lönar det sig att överväga det. Vilka är fördelarna med att sluta röka för din egen hälsas del? Tänk på det goda som händer i dig när du slutar. Om du redan har erfarenhet av tidigare försök att sluta, lönar det sig att utnyttja det som du lärt dig när du förbereder dig inför att sluta.

År efter år minskar antalet finländare som röker så att sluta röka är möjligt!

Information om att sluta röka

Hälsoeffekterna anknutna till att sluta röka är många och ansevärdiga. Icke-rökare har ett hälsosammare liv och de lever längre än rökare. Att sluta röka förbättrar din hälsa.

Slemhinnescvullnaden och slemutsöndringen lindras och därmed blir behandlingen av sömnapné lättare.

Du är inte längre täppt.

Hostan minskar, det är lättare att använda masken.

Du sover bättre och längre. Du är piggare på morgonen.

Lungornas funktion förbättras och du orkar röra på dig och du mår bättre.

Din livskvalitet blir bättre!

Var stolt över dig själv!

När du slutar röka minskar du även många hälsorisker, du kan läsa om dem på Terveyskirjasto-webbsidan: www.terveyskirjasto.fi/dlk01066 (på finska)

Det finns stöd tillgängligt för att sluta röka

Det finns många, nyttiga hjälpmedel tillgängliga för att sluta röka.

Du kan köpa receptfria nikotinersättningsprodukter från dagligvarubutiker och apotek. När du använder ersättningsprodukterna på ett rätt sätt är de ett bra hjälpmedel för att bli kvitt med rökningen. Du får råd och anvisningar på bl.a. apoteket.

För att sluta röka används även receptbelagda preparat, t.ex. vareniklin, bupropion och nortriptylin, vars användning du bör diskutera med din behandlande läkare. Läkemedelsbehandlingen ökar chanser till att lyckas även tredubbelt. Du kan utöka möjligheterna för framgång genom kamrattstöd av personer som också vill sluta röka, med stöd av närstående och med t.ex. motion.

Stöd för att sluta röka är tillgängligt per telefon och på nätet

- I OmaOlo-tjänsten hittar du som stöd Coachningsprogrammet för att sluta röka.
- "I dag är rätta dagen"-guiden publicerad av Andningsförbundet: www.hengitysliitto.fi/wp-content/uploads/2022/04/TanaanOnOikeaPaiva_3painos_2022_SV_saavutettava.pdf
- Egenvårdsanvisningar på Hälsobyns lunghus, www.terveyskyla.fi/sv/lunghuset/egenvard
- Stumppi (stödtjänst på finska: www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/savuttomuus) erbjuder information om och kamrattstöd på ett aktivt fungerande diskussionsforum [Maksuttomat Stumppi-tukipalvelut - Hengitysliitto](#) (kort information på svenska)
- Det avgiftsfria Stumppi-rådgivningsnumret 0800 148 484 betjänar på måndagar och tisdagar klockan 10–18 och på torsdagar klockan 13–16
- Ytterligare information om och verktyg för stöd att [sluta röka \(thl.fi\)](#)

- Information och bland annat gratis nätträffar <https://www.28paivaailman.fi> (på finska)
- En webbsida som i synnerhet är riktad till ungdomar <https://www.fressis.fi/> (på finska)
- Erovirasto är en gratis applikation som du kan ladda ner till din telefon från Playstore eller App Store (på finska)
- På Instagram, t.ex. Filha ry, Pikkutöppöset (på finska), en webbsida för familjer som väntar barn.

Du får hjälp för att sluta röka till exempel på din egen hälsocentral

Vid behov kan stöd och råd för att sluta röka samt avvänjningsvård ges av läkare eller sjukskötare t.ex. på din egen hälsocentral. Du får hjälp och stöd också inom företagshälsovården, studerandehälsovården och på apoteket.

Du minns väl:

Det lönar sig alltid att sluta röka.

Som källor har följande artiklar från Duodecim-terveyskirjasto använts: "Uniapnea, unenaikaiset hengityskatkot" från 2022, "Tupakka ja sairaudet" från 2020 och "Tupakoinnin lopettaminen (tupakasta vieroitus)" från 2021, Hengitysliiton julkaisemaa "Uniapnea - opas uniapneaa sairastaville" den 3:e reviderade utgåvan från 2020, God medicinsk praxis-rekommendationer: "Uniapnea (obstruktiivinen uniapnea aikuisilla)" från 2022 och "Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito" från 2018.