



## Lyst til å slutte å røyke?

De fleste mennesker som røyker ønsker å slutte, men mange lykkes ikke på første forsøk. I en ny studie undersøkte man om sjansen for å bli røykfri endrer seg hvis man gjør gjentatte forsøk med tabletter som nedsetter lysten på nikotin og demper ubehaget den første tiden man er røykfri. Tablettene selges etter resept fra lege.

Behandlingen begynner 1-2 uker før man ønsker å slutte å røyke og varer i 12 uker. Hvis man klarer å slutte i løpet av denne perioden, kan den utvides med ytterligere 12 uker. Dersom behandlingen blir supplert med god veiledning og oppfølging hos legen, lykkes nesten annenhver person med å slutte å røyke. Den nye studien viser at de resterende trygt kan gjennomføre en ny kur, og at sjansen for å bli røykfri ikke er mindre selv om man ikke lyktes på første forsøk.

Mange har god nytte av å supplere røykesluttmedisiner med ulike avvenningstilbud på Internett som for eksempel Helsedirektoratets gratistjenester [www.slutta.no](http://www.slutta.no) og Røyketelefonen (T: 800 400 85).

Kilde: Clinical Pharmacology & Therapeutics