



## Forstoppelse og røyking

**Spørsmål:** Min kone røyker en sigarett pr dag. Hun sier hun må gjøre det for at magen skal virke. Lar hun det være kan hun bli forstoppet i mange dager. I tillegg har hun litt uren hud. Det er ifølge henne fordi magen ikke fungerer og derfor ikke skiller ut avfallsstoffer. Hun mener dessuten at en sigarett daglig er ikke så mye. Hva kan jeg si til henne for at hun skal slutte å røyke helt?

**Svar:** Nikotin øker aktiviteten i tarmen. Hun har nok derfor rett i at røykingen motvirker tendensen til forstoppelse. Men det finnes en rekke sunne alternativer til røyk som grovt brød, grønnsaker, kornblandinger, en kopp te eller kaffe og ikke minst mosjon. Dersom det ikke er tilstrekkelig, kan hun trygt forsøke et skånsomt avførende middel som Duphalac, Laktulose eller Levolac. I samråd med legen sin kan hun øke dose til magen fungerer slik hun ønsker.

### Kviser og hormoner

Det er vanligvis ikke en sammenheng mellom forstoppelse og kviser, men de kan avta hvis hun slutter å røyke. Tobakk inneholder stoffer som nedsetter kroppens produksjon av kvinnelige hormoner. Derved får de mannlige hormonene som også kvinner har litt av og som kan forårsake kviser, et friere spillerom. Å slutte å røyke vil derfor være godt både for huden og resten av kroppen hennes. Hvis hun fortsatt sliter med hudproblemer, finnes det en rekke effektive og trygge legemidler mot kviser og beslektede tilstander.

### Tips for røykeslutt

Det er i dag flere gode tilbud til personer som ønsker å slutte å røyke. Hvis man foretrekker et nettbasert hjelpemiddel, kan man klikke seg inn på [www.slutta.no](http://www.slutta.no). Ønsker man mer personlig oppfølging, er Røyketelefonen et godt valg. Telefonnummeret er 800 400 85. Begge tjenestene er gratis tilbud fra Helsedirektoratet. En rekke undersøkelser viser at medikamenter som demper nikotinsuget i betydelig grad øker sjansen for å bli røykfri og reduserer ubehaget ved å slutte å røyke. Hvis hun kontakter legen sin, vil hun få mer informasjon om de ulike midlene. Ved hjelp av de mest virksomme lykkes nesten annenhver person å slutte å røyke. Dersom dine kone ønsker det, kan legen også tilby jevnlig støtte og oppfølging i ukene og månedene framover.