Hjælp til rygestop med cytisin

Information til dig, der skal stoppe med at ryge

Hvorfor virker det?

Når du ryger, sætter nikotinen sig på nogle bestemte modtagere (receptorer) i hjernen og udløser et lille belønningssignal. Det er den mekanisme, der giver rygetrang og holder afhængigheden ved lige.

Cytisin sætter sig samme sted som nikotinen — men giver kun et svagt signal. Det er nok til at dæmpe din rygetrang og de ubehagelige abstinenser, uden at give dig den fulde virkning af en cigaret.

Samtidig optager cytisin pladsen, så nikotinen ikke kan sætte sig lige så godt. Ryger du alligevel undervejs, får du derfor mindre ud af det — og cigaretten mister gradvist sin tiltrækning. På den måde bliver det lettere at slippe rygningen helt. Cytisin er et plantebaseret stof og indeholder ikke selv nikotin.

Sådan tager du tabletterne

Behandlingen varer **25 dage**. Du starter med flere tabletter om dagen og trapper langsomt ned:

Dag	Sådan tager du dem	Antal om dagen
Dag 1–3	1 tablet hver 2. time	**6 tabletter**
Dag 4–12	1 tablet ca. hver 2½ time	**5 tabletter**
Dag 13–16	1 tablet hver 3. time	**4 tabletter**
Dag 17–20	1 tablet hver 5. time	**3 tabletter**
Dag 21–25	1–2 tabletter dagligt	**1–2 tabletter**

Stop med at ryge senest på dag 5

De første dage må du gerne ryge, mens medicinen begynder at virke — men sigt efter at være **helt røgfri fra dag 5**.

Vigtigt at huske

- Fordel tabletterne over dagens vågne timer, så virkningen er jævn.
- Synk tabletten hel med et glas vand — den må **ikke** knuses eller deles.
- Glemmer du en tablet, tager du bare den næste til normal tid. Tag **aldrig dobbelt dosis** for at indhente det glemte.

Bivirkninger — som regel milde og forbigående

Lidt kvalme, mundtørhed eller uro i maven er de almindeligste gener og går som regel hurtigt over. Kontakt klinikken, hvis du oplever noget, der bekymrer dig.

Kort fortalt: tag tabletterne fast efter skemaet → vær røgfri senest dag 5 → kombinér med rygestoprådgivning — vi hjælper dig gerne med at finde et tilbud.

Kilder: sundhed.dk (Patienthåndbogen) · pro.medicin.dk — Cytisin