Receptfria läkemedel för rökavvänjning

Produkt	Dosering	Allmänt
Nikotinplåster hjälper under 16/24 timmar. Används vanligen i 10 – 12 veckor med nedtrappning. Läs alltid bipacksedeln före användande.		
Nikotinplåster 16 timmarsplåster: 10 mg, 15 mg, 25 mg 24 timmarsplåster: 7 mg, 14 mg, 21 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: starta med 15 mg eller 14 mg 20 cigaretter eller fler per dag: starta med 25 mg eller 21 mg	Byt plåstret varje dag och placera det på ett nytt ställe på kroppen för att undvika hudirritation. 24 timmarsplåster kan ge livliga drömmar. Följ anvisningarna på paketet för nedtrappning. Röker du inom 10 minuter efter uppvaknandet eller nattetid kan 24 timmarsplåster vara att föredra. Plåster kan kombineras med orala nikotinpreparat.
De orala nikotinpreparaten ger snabb lindring. Används vanligen i 3 månader. Kan ge irritation i mun och hals. Läs alltid bipacksedeln före användande.		
Nikotintuggummi 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg 8-12 tuggummin per dygn, max 24 st 2 mg, 15 st 4 mg.	Viktigt med rätt tuggteknik. Skall tuggas långsamt med pauser i tuggandet för att undvika hicka och magbesvär.
Nikotinsublingualtablett 2 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 2 x 2 mg 8-12 tabletter per dygn, max 30 st per dygn	Ska smälta långsamt under tungan, inte sväljas eller tuggas.
Nikotinsugtablett 1mg, 2mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 1 mg eller 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg 8-12 tabletter per dygn, maxdos 15 – 30 st	Viktigt med rätt sugteknik. Tabletten ska vila i munnen mellan varven.
Nikotinmunhålespray 1 mg	Dosering: 8-12 sprayningar per dag. Maxdos: 64 sprayningar per dygn	Sprayas 1-2 gånger mellan kinden och tänderna. Snabb effekt, kan upplevas stark.
Munhålepåse 2 mg, 4 mg	Mindre än 20 cigaretter per dag: 2 mg 20 cigaretter eller fler per dag: 4 mg 8-12 påsar per dag, maxdos 24 st / dygn.	Rektangulär pulverfylld påse som läggs under läppen i 30 minuter.

Nikotinläkemedel har visat på god effekt. Bäst resultat fås med kombinationsbehandling. Det innebär att ett nikotinplåster kombineras med ett oralt nikotinpreparat vid behov. Vanligast är att du börjar med nikotinläkemedel på rökstoppsdagen. Vid starkt nikotinberoende kan det övervägas att börja med nikotinplåster något före rökstoppsdagen. Dosrekommendationer kan skilja sig åt beroende på märke.

Receptbelagda läkemedel för rökavvänjning

Aktiv substans (*produktnamn*)	**Dosering**	**Allmänt**
De receptbelagda läkemedlen innehåller inte nikotin. Eventuella biverkningar kan ofta lindras genom dosreducering.		
Vareniklin *(Varenicline Teva/Champix)* 0.5 mg, 1 mg.	1 x 0.5 mg i 3 dagar 1 + 1 x 0.5 mg i 4 dagar 1 + 1 x 1 mg resterande tid Behandlingslängd: 12 veckor	Dämpar rökbegär och abstinens genom att blockera nikotinreceptorer. Effekt märks oftast vid upptrappning. Rökstopp rekommenderas mellan dag 8-14. Kan ge illamående och livliga drömmar. Viktigt med mat före tablettintag för att motverka illamående.
Bupropion *(Zyban)* 150 mg	1 x 1 i 6 dagar 1 + 1 resterande tid Behandlingslängd: 7-9 veckor	Minskar röklust och lindrar abstinensbesvär. Rökstopp rekommenderas under andra behandlingsveckan. Bupropion användes ursprungligen som ett antidepressivt läkemedel. Vanliga biverkningar är sömnstörningar och muntorrhet.
Cytisin *(Asmoken, Recigar)* 1.5 mg	2 + 2 + 2, dag 1 - 3 2 + 1 + 2, dag 4 - 12 2 + 0 + 2, dag 13 - 16 2 + 0 + 1, dag 17 - 20 1 + 0 + 1, dag 21 – 25 (kan förlängas till dag 75)	Verkar liknande Vareniklin. Minskar rökbegär och abstinens. Rökstopp rekommenderas till dag 3 – 5. Har likvärdiga resultat som Vareniklin men mindre biverkningar.

Syftet med faktabladet är att ge en översikt. Läs alltid bipacksedeln och följ de råd din läkare ger dig. På www.internetmedicin.se sökord ”Rökavvänjning” finns en utförlig genomgång av både receptfria och receptbelagda läkemedel. Alla läkemedel får bäst effekt om de kombineras med beteendestöd från en tobaksavvänjare.

Läkemedel för att sluta med snus, vitt snus/nikotinpåsar, e-cigaretter, Heated Tobacco Products eller andra liknande produkter.

Det finns begränsad evidens för läkemedel i samband med avvänjning av andra nikotinprodukter än cigaretter. Studier har visat på god effekt med Vareniklin för snus och e-cigaretter. Den praktiska erfarenheten visar att läkemedel fungerar på ett liknande vis som för rökavvänjning och är i många fall en förutsättning för att dämpa abstinens. Socialstyrelsen framhäver e-cigaretter och nikotinsnus inte är godkända som rökavvänjningsprodukter i riktlinjen ”*Vård vid ohälsosamma levnadsvanor*”.

Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare
www.psykologermottobak.org

Detta faktablad är framtaget genom ett samarbete mellan:

SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK
https://sjukskoterskormottobak.com

LÄKARE mot TOBAK
www.lakaremottobak.se

Augusti 2025