

# Er du overhovedet en rigtig ryger?

Rigtige **rygere** er bogstaveligt talt en uddøende race. Til gengæld trives det selskabelige **misbrug** af nikotin hos **landets** festrygere.

Det **lyder** selvfølgelig også mere fornøjeligt, men **eftersom** de fleste festrygere efterhånden gør hver **dag** til en **fest**, ender festrygerne samme sted som de rigtige **rygere**. Og her tænker vi ikke på kirkegården, men **stationen før**, hvor hospitalernes afdelinger for **kræft**, **KOL** og hjerte-kar sygdomme er fyldt med **tidligere** festrygere. Det skal vi nu ikke ødelægge den **gode** stemning med, for i virkeligheden er der ganske mange **festrygere**, der godt kan nå at holde op.

En **test** for nikotinafhængighed **fortæller** lidt om, hvor svært det **ville** være for dig at holde helt op. **Rigtige** rygere scorer 5-10 point, imens de knap så afhængige får fra 1-4 **point**. Pointen her

er, at hvis du ikke er særligt **afhængig**, er der jo ingen **grund** til at blive det.

**Scorer** du over 4 kan du nemlig godt **beløve** dig på, at det bliver svært. Det **kan** dog gøres nemmere med den **rigtige** rådgivning - og de rigtige **hjælpemidler**. For eksempel nikotinprodukter. Dem har vi **mange** af på **apoteket**. Der er både tyggegummi, plaster, forskellige tabletter, **næsespray**, mundspray og inhalatorer. De **giver** dig alle sammen nikotin - blot uden **røg**.

Men nikotin er og bliver et **stærkt** vanedannende stof. Når man ikke får det, får man **abstinenser**. Så hvis du har en plan om at bruge **nikotinprodukter** til at holde op med at ryge, **skal** du også have en plan for, hvordan du **holder op** med at bruge nikotinprodukter. Den kan du få på **nærmeste** apotek, hvor du også kan hen-

te vores brochure om **rygestop**. Eller se mere på [www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)

