

Tre snabba fakta om lustgas

- Lustgas kan orsaka skador efter enstaka användningar.
- Lustgas förstör vitamin B12 som finns i kroppen, vilket ökar risken för nervskador. Lustgas ökar också risken för blodproppar och köldskador.
- Forskning visar att du kan få problem med minnet om du använder lustgas under en längre tid.

INFORMATION OM

Lustgas

Vad är lustgas?

Lustgas är en gas som inhaleras. Den används främst inom sjukvården i utspädd form, till exempel vid förlossningar. När gasen inhaleras i berusningssyfte görs det ofta direkt från gastuben eller från ballonger.

Lustgas är i dagsläget inte narkotikaklassad, men du behöver vara minst 18 år för att kunna köpa lustgas i butik. Lustgas anses ibland vara en ofarlig festedrog men att använda lustgas i berusningssyfte kan ge allvarliga konsekvenser.

Hur påverkar drogen oss i stunden?

När du andas in lustgas drabbas kroppen av tillfällig syrebrist, vilket resulterar i ett kort rus som varar i 1–2 minuter. Ruset kan göra att du känner dig upprymd, avslappnad och fnittrig. Du kan även drabbas av rinnande näsa, trötthet och huvudvärk. Du kan också bli illamående och yr och det kan hända att du svimmar.

Om lustgas kombineras med alkohol eller andra droger ökar risken för medvetslöshet. I värsta fall ansträngs hjärtat så pass mycket att du får störningar i hjärtrytmen eller drabbas av hjärtstillestånd.

Abstinens

Abstinensbesvär vid inandning av lustgas kan vara huvudvärk, sömnproblem, frossa och ibland kramper.

Sök vård: Du behöver söka vård om du misstänker att du fått symtom av ditt lustgasbruk eller om du behöver hjälp med att sluta. Om du har använt lustgas regelbundet eller under en längre tid går det att kontrollera ett ämne i blodet som heter homocystein. Ett högt

homocysteinvärde kan bland annat innebära ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Du kontrollerar homocysteinvärdet på din vårdcentral.

Vad händer vid längre tids användning?

Kroppsligt: Om du har använt lustgas under en längre tid ökar risken för hjärnskador. Lustgas orsakar vitamin B12-brist som leder till nervskador, till exempel känselnedsättning. Det hjälper inte att du ser till att få i dig mer vitamin B12 genom till exempel kosttillskott.

Om du andas in koncentrerad lustgas direkt från tuben kan du få köldskador i hals och mun. Risken för blodproppar i till exempel lungorna och hjärnan ökar också. De kan i värsta fall vara livshotande.

Psykiskt: Många får problem med koncentration och ångest efter att ha använt lustgas en längre tid. Allvarligare konsekvenser av långvarig lustgasanvändning förekommer också, såsom psykosutveckling och personlighetsförändring.

Socialt: Sociala funktioner, såsom relationer, arbete och boende, kan snabbt påverkas. Om du använder lustgas ofta och under lång tid kan det leda till ekonomiska problem.