

LYSTGASS



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHÅNDSREGLER.



HVA ER LYSTGASS?

Lystgass, også kjent som lattergass, dinitrogenoksid (N₂O) eller nitrous oxide (engelsk), er en fargeløs, smak- og luktsvak gass. Noen synes at den har en lett søtlig lukt og smak. Den er ulovlig å selge som rusmiddel, men regnes ikke som narkotika i Norge.

Lystgass egner seg godt som drivgass for å piske krem, og de små beholderne som selges er ment for dette. Gassen brukes også som konserveringsgass ved forpakning av mat (for eksempel som beskyttende atmosfære i potetgullposer), eller for å oppnå kortvarig effektøkning i forbrenningsmotorer.

På grunn av den beroligende og svakt smertestillende effekten brukes lystgass også medisinsk, og har tradisjonelt blitt brukt på denne måten under fødsler, tannbehandling eller ved undersøkelser som kan være ubehagelige, spesielt på barn.

Bruken av lystgass som rusmiddel har økt de siste årene, både i Norge og i resten av Europa. Økningen har vært særlig høy blant ungdom. Gassen selges uten aldersgrense i Norge, men enkelte land (som Danmark og Nederland) har innført 18-års aldersgrense og andre restriksjoner for kjøp av lystgass.

Engelske slangbetegnelser på lystgass er whippits, chargers, sweet air, nos, nang, buzz bombs, balloons, shoot the breeze eller hippie crack.



HVORDAN VIRKER DET?

Lystgass gir en oppstemt følelse av rus (eufori) som varer i få minutter. Det er ikke uvanlig å begynne å le eller fnise (derfor navnet lyst- eller lattergass). Rusen kan dessuten føre til forvirring og en drømmeaktig tilstand med økt avstand til virkeligheten (dissosiativ rus). Du kan også begynne å høre lyder på andre måter, og få milde synsforstyrrelser (visuelle hallusinasjoner). Det er ikke uvanlig at brukeren opplever at lyder får en metallisk klang eller blir hakkete ("helikopteraktige"). De fleste vil oppleve at selve rusvirkningen er over etter maksimalt fem minutter.

Lystgass har i utgangspunktet en angst- og smertedempende virkning, men følelsen av å bli forvirret kan oppleves som ubehagelig. Det er også vanlig å oppleve lett svimmelhet eller en følelse av at man skal besvime, og det kan derfor være lurt å sitte eller ligge mens man bruker lystgass.

Det er veldig viktig å være klar over at beholdere med lystgass til krem kun inneholder lystgass og intet oksygen. Å puste inn gass som ikke inneholder oksygen kan være svært skadelig for hjernen, og kan føre til livstruende oksygenmangel og kvelning. De fleste brukere inhalerer heldigvis kun små mengder lystgass, men siden ruseffekten er så kortvarig, er det lett å bli fristet til å puste inn gassen mange ganger etter hverandre, og dette øker kvelningsfaren.

Siden lystgass er tyngre enn vanlig luft, er det vanlig å få litt mørkere stemme mens man puster inn gassen.

Lystgass brukt medisinsk

Lystgass gir en god beroligende, søvndyssende og smertestillende effekt. Gassen har for svake virkninger til å kunne brukes som eneste bedøvelsesmiddel ved kirurgiske inngrep, og brukes derfor ofte i kombinasjon med andre medikamenter. Lystgass egner seg spesielt godt om man ønsker at effekten skal begynne fort, og slutte igjen like fort.

Når lystgass brukes medisinsk som bedøvelsesmiddel gis den alltid sammen med oksygen, vanligvis i en blanding med 25 – 65 % oksygen. Dette for å begrense farene knyttet til oksygenmangel og kvelning. Den medisinske bruken av lystgass har blitt mindre vanlig de senere årene grunnet bivirkninger og helse- miljø- og sikkerhetsaspekter for dem som blir utsatt for gassen gjennom jobben, samt at det nå finnes bedre alternativer.



DOSERING OG INNTAKSMÅTER

Lystgass brukes ved at den pustes inn. Når man bruker lystgass for å ruse seg er det vanlig å slippe gassen ut fra patronene og over i en ballong, og puste inn lystgassen fra ballongen. En typisk dose lystgass er én krempatron, som rommer ca. 8 gram eller 4 liter gass, og fyller én vanlig ballong.

De fleste brukere inhalerer små mengder lystgass en sjelden gang, og kanskje 1-3 ballonger i løpet av en kveld.

Faren for skader øker hvis du tar mange doser rett etter hverandre, eller om du tar alt for store doser, for eksempel om du bruker store beholdere med lystgass (ofte blå) som kan inneholde 2-15 kilo gass, og ekstra store ballonger eller plastposer til å puste inn gassen fra. Å puste inn gassen gjennom en maske, ved å ta en pose over hodet, eller i et lite lukket rom (for eksempel en bil) kan også være svært farlig.

Hva gjør jeg hvis noen kollapser?

Kontakt alltid helsepersonell hvis noen mister bevisstheten, og det ikke er mulig å få kontakt med personen. Det spiller ingen rolle hva vedkommende har tatt, en overdose alkohol kan også være livstruende.

- Ring 113!
- Sjekk puls og pust.
- Dersom personen puster: Legg vedkommende i stabilt sideleie.
- Hvis ikke: Start hjerte- og lungeredning. Om du er usikker på førstehjelp, ta kontakt med noen som kan det, eller få veiledning fra nødtelefonen.
- Ikke forsøk å gi drikke til noen som er bevisstløs!
- Når ambulansen kommer, fortell hva slags stoff vedkommende har tatt.
- Ikke forlat personen selv om du er redd for å bli innblandet i noe! Husk at helsepersonell har taushetsplikt.

Opplever du problemer knyttet til rusbruk?

Dersom du opplever problemer knyttet til din rusbruk, anbefaler vi at du kontakter din lege, eller rustjenestene i din kommune, for en samtale og eventuell videre oppfølging.

Du kan også kontakte RUSinfo anonymt dersom du har spørsmål på tlf. 915 08588 eller www.rusinfo.no.



FORHOLDS- REGLER OG TRYGGERE BRUK

Selv om mange opplever lystgass som et trygt rusmiddel, så avhenger farligheten av hvordan man bruker det. Det er derfor viktig å passe på følgende:

- Overfør alltid gassen fra patronen/holderen til en normalt stor ballong før du puster den inn. Ballonger er tryggeste inntaksmåte og gjør dessuten doseringen enklere.
- Husk at lystgass fortrenger oksygenet i blodet, pass derfor på å også ofte puste inn ren luft når du ruser deg på lystgass.
- Unngå å puste inn og ut i ballongen for lenge av gangen, og rus deg aldri på flere ballonger rett etter hverandre.
- Pust ikke inn lystgass direkte fra gassbeholderen, da dette kan gi alvorlige frostskaader eller trykkskaader på lungene.
- Bruk aldri masker eller lignende som festes til ansiktet, eller en plastpose som trekkes over hodet, da dette kan være dødelig hvis du besvimer og ikke er i stand til å fjerne masken/posen. Å bruke lystgass i et lite, lukket rom (for eksempel en bil) kan også være farlig.
- Unngå å kombinere lystgass med alkohol eller andre dempende stoffer. I tillegg til at stoffene kan forsterke hverandres virkninger, så vil du trolig også være mindre påpasselig med å ta gassen på en trygg måte når du er beruset eller full.
- Ikke bruk lystgass stående, da du kan falle og skade deg om du mister balansen eller besvimer.
- Det kan være lurt at ikke alle tar lystgass samtidig, slik at noen er upåvirket/nykter og kan hjelpe til dersom noe går galt.
- Vær helt sikker på at gasspatronen faktisk inneholder lystgass og ikke for eksempel karbondioksid eller en annen gass.
- Unngå lystgass som er ment til andre formål enn matlaging eller medisinsk bruk, da den kan inneholde farlige tilsetningsstoffer. Enkelte lystgasspatroner til matlaging kan også inneholde spor av smøremiddel, som kan være helseskadelig å puste inn.
- Ikke bruk lystgass hver uke eller oftere. Ta en lang pause hvis du har brukt mye lystgass den siste tiden.
- Vær oppmerksom på alvorlige nerveskader om du bruker mye lystgass. Symptomer på dette kan være muskelsvakhet, nummenhet og prikking eller smerter i bein og/eller armer. Personer med lave B12-lagre er mest utsatt (for eksempel veganere og vegetarianere eller personer med diabetes), men dette kan skje med alle.



LYSTGASS OG LOVGIVNING

Lystgass til krem selges fritt i vanlige butikker og på nettet. Selve bruken regnes ikke som ulovlig, men det er forbudt å selge lystgass for rusbruk, siden gassen da vil regnes som et legemiddel.

Det er ulovlig å kjøpe eller oppbevare lystgass som har blitt smuglet (ulovlig innført) til landet, eller som er stjålet fra sykehus, tannlegekontor eller liknende. Dette straffes som heleri.

1. januar 2023 innførte Nederland forbud mot import, eksport, salg og oppbevaring av lystgass. Lignende tiltak er også foreslått i Belgia, men er i skrivende stund ikke vedtatt.



LYSTGASS OG ANDRE RUSMIDLER

Brukt sammen med andre dempende stoffer (for eksempel alkohol eller benzodiazepiner) vil lystgass forsterke virkningen av disse. Dette øker sannsynligheten for fall og ulykker, og kan også føre til andre uønskede hendelser.

Bruk av lystgass sammen med cannabis kan gi økt risiko for blodtrykksfall, samt hjerterytmeforstyrrelser hos personer med hjerteproblemer.



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Lystgass har kort virketid og blir raskt utskilt fra kroppen. Den er derfor vanskelig å påvise ved analyser av blod, spytt, urin eller hår.



BILKJØRING OG HELSEKRAV TIL FØRERKORT

Det generelle helsekravet gjelder ved all bruk av midler som kan påvirke kjøreevnen: «Helsekrav er ikke oppfylt dersom alkohol, rusmidler eller legemidler brukes i et omfang og på en måte som fører til helsesvekkelse med økt trafikksikkerhetsrisiko.»

Bruk av lystgass påvirker evnen til å kjøre bil fordi man kan bli svimmel, desorientert (forvirret) og kritikklos. Man skal derfor heller ikke håndtere maskiner eller drive med andre aktiviteter som krever fullt fokus og konsentrasjon, før virkningen har forsvunnet helt.

Dersom du etter inntak av lystgass blir tatt for ruspåvirket kjøring, vil bøter, inndragelse av førerkort og/eller fengsel være mulige straffereaksjoner. Straffen vil være avhengig av påvirkningsgrad og sakens alvorlighetsgrad.

Bivirkninger og avhengighet

Bivirkninger ved korttidsbruk

Lystgass øker risikoen for fall og ulykker, men er i seg selv ikke spesielt giftig ved sjelden bruk. Mange bruker imidlertid andre stoffer samtidig (spesielt alkohol), og dette vil forsterke rusen, svekke dømmekraften mer, og øke skaderisikoen.

Noe du bør være spesielt oppmerksom på er at ren lystgass (slik den forekommer i for eksempel patroner ment for krem) fjerner oksygen fra blodet. Hjernen, nervesystemet og hjertet er svært sårbare for oksygenmangel. Luft inneholder vanligvis ca. 21% oksygen. Når du puster inn ren lystgass vil imidlertid luften i lungene bli tom for oksygen. Når dette blodet deretter fraktes til hjernen og resten av kroppen, får cellene mindre og mindre oksygen. Dette kan hjernecellene tåle hvis det kun skjer over veldig kort tid, men ikke om du puster inn gassen mange ganger etter hverandre. Det er derfor viktig at du også puster inn luft med normalt oksygeninnhold når du ruser deg på lystgass, og at du helst ikke bruker mer enn én ballong om gangen. Det kan dessuten være lurt at ikke alle tar lystgass samtidig, slik at noen er upåvirket/nykter og kan hjelpe til dersom noe går galt.

Andre mulige skadevirkninger av lystgass er lungeskader og frostskaader i ansiktet og luftveiene, som regel forårsaket av store gassbeholdere. Lystgassen som kommer ut av beholderne er svært kald (minus 40-50 grader Celsius), og kan i løpet av sekunder gi frostskaader på lepper, i munnhulen, på stemmebånd og lungene uten at brukeren nødvendigvis oppfatter smertene med en gang. Det høye gasstrykket i patronen kan dessuten føre til lungeskader, fordi lungeblærer sprekker. Det er derfor viktig at du aldri puster inn lystgassen direkte fra patroner eller beholdere, men at gassen først overføres til for eksempel en ballong.

Enkelte kan oppleve å bli kvalme eller kaste opp av lystgass, og det er vanlig å bli svimmel eller ustø mens man er ruset. Andre vanlige bivirkninger er ukritisk oppførsel, forvrengning av sanser, forvirring, hodepine og en følelse av prikking og nummenhet. Noen av disse bivirkningene kan skyldes oksygenmangel, og stopper vanligvis kort tid etter at man slutter å puste inn gassen. Likevel kan svimmelhet og generelt nedsatte ferdigheter fortsette i ca. 30 minutter. Det er derfor lurt å unngå å kjøre bil, eller å gjøre andre aktiviteter som krever stor konsentrasjon, rett etter at man har inntatt gassen. Slitenhet og uro kan vare opptil én time etter inntak.

Bivirkninger ved regelmessig bruk over lengre tid

Om du bruker lystgass ofte så vil dette medføre mange små episoder med oksygenmangel, som til sammen kan forårsake hjerne- eller hjerteskaade. Dette kan vise seg som problemer med konsentrasjonen og hukommelsen, utfordringer med å lære seg nye ting og ta beslutninger.

Langvarig og overdreven bruk av lystgass kan føre til mangel på vitamin B12, et vitamin som kroppen er helt avhengig av. Vitamin B12 er avgjørende for dannelse av DNA i alle kroppens celler, og skadevirkningene viser seg derfor oftere i vev med rask celledeling, slik som beinmarg og slimhinner i tarmen. I nervesystemet kan det oppstå såkalt demyelinisering, som betyr at isolasjonen rundt nervefibrene blir ødelagt slik at nervene blir dårligere til å sende signaler. Det er vanligvis mest skader i det perifere nervesystemet, slik som ben og armer, men skader på sentralnervesystemet (ryggmarg og hjerne) kan også skje.

Hvor lang tid det tar å utvikle slike nerveskader er usikkert, men noen personer er mer sårbare, spesielt de med lave B12-lagre. Dette gjelder for eksempel veganere og vegetarianere. Andre kan ha sykdommer som gjør dem mer sårbare. Dette gjelder først og fremst personer med diabetes.

Symptomer på nerveskade kan være muskelsvakhet, nummenhet og prikking eller smerter i bein og/eller armer. Rask behandling er viktig for å unngå langvarige, eller i verste fall, varige skader.

Det er rapportert om psykotiske symptomer som vrangforestillinger, hallusinasjoner, merkelig oppførsel og mani, men per i dag vet vi lite om de psykologiske og kognitive skadene ved lystgassbruk.

Avhengighet

Bruk av lystgass er i liten grad forbundet med utvikling av abstinenser og avhengighet, fordi stoffet sjelden vil være i kroppen lenge nok til at hjernen og kroppen rekker å tilpasse seg virkningen. Lystgass påvirker imidlertid belønningscenteret i hjernen, slik at man kan få lyst til å bruke det igjen eller oftere. Noen kan derfor allikevel utvikle avhengighet eller tvangspreget bruk av lystgass, men vi vet fortsatt lite om hvor utbredt dette er. De angstdempende og smertelindrende virkningene kan dessuten føre til selvmedisinering.