

LYSTGASS



OPPLEVER DU PROBLEMER
KNYTTET TIL RUSBRUK?



LES MER OM BIVIRKNINGER
OG FORHOLDSREGLER.



HVA ER LYSTGASS?

Lystgass – også kalt lattergass, dinitrogenoksid (N₂O) eller nitrous oxide – er en fargeløs gass med svak, søtlig lukt og smak. Når man puster den inn, kan den gi en kort rus med latter, svimmelhet, en lett «bedøvet» følelse eller en følelse av lykke/eufori.

Lystgass har flere praktiske bruksområder. De små, sølvgrå beholderne er egentlig laget for å piske krem. Lystgass brukes også til å holde mat fersk, for eksempel i potetgullposer. I noen motorer, som i racerbiler, kan gassen gi motoren litt ekstra kraft i en kort periode.

På grunn av den beroligende og svakt smertestillende effekten brukes lystgass også medisinsk, vanligvis 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.

Internasjonalt går lystgass under mange ulike navn: Whippits/Whippets, Chargers, Sweet air, NOS, Nangs, Buzz bombs, Balloons, Shoot the breeze og Hippie crack.



HVORDAN VIRKER LYSTGASS?

Lystgass gir en kort rus som varer mens du puster inn gassen – vanligvis bare et par minutter. Du merker effekten nesten med én gang, og for de fleste er rusen helt borte etter rundt fem minutter.

Vanlige effekter:

- **Eufori og latter:** Mange føler seg glade eller fnisete – derav navnet «lattergass».
- **Følelse av å være «litt borte»:** Lystgass kan gi en drømmeaktig, uvirkelig følelse, og noen opplever å føle seg litt løsrevet fra kroppen eller omgivelsene.
- **Endrede sanser:** Lyder kan høres metalliske eller hakkete ut (ofte beskrevet som «helikopterlyder»), og noen får milde synsforstyrrelser.
- **Beroligende og smertelindrende effekt:** Det er vanlig å bli roligere og kjenne mindre smerte. Mange blir også svimle og ustø. Derfor bør du sitte eller ligge under bruk, for å unngå å skade deg hvis du mister balansen, eller i verste fall bevisstheten.



DOSERING OG INNTAK AV LYSTGASS

Lystgass pustes inn gjennom munnen. Ved rusbruk er det vanlig å fylle gassen fra patronen over i en ballong først. Det er viktig fordi gassen er svært kald når den kommer rett fra beholderen. Å puste inn rett fra patronen eller tanken kan gi alvorlige frostskafer i munnen og luftveiene.

Typisk mengde: Én liten, sølvgrå patron for pisking av krem inneholder omtrent 8 gram gass – nok til én ballong. For mange tilsvarer det én dose. Noen bruker én til tre ballonger på en kveld, men enkelte tar langt mer – og da øker også risikoen.

Det finnes også større beholdere (ofte kalt «tank» eller «flaske») som kan romme alt fra en halv til mange kilo gass. Disse er gjerne blå, og noen ganger tilsatt aroma. Disse tankene inneholder svært mange brukerdoser, og brukes gjerne med spesialutstyr som gjør det lett å fylle mange ballonger på kort tid.

Lystgassbeholdere er farlig avfall!

Det blir dessverre stadig vanligere å se tomme lystgasspatroner i parker, på fortau og i naturen. Det skaper både fare og forsøpling.

Lystgassbeholdere er farlig avfall. Kastes de i vanlige søppelkasser, kan de eksplodere når søppelet blir presset sammen i søppelbilen, eller når søppelet brennes i et forbrenningsanlegg.

Tomme patroner skal derfor leveres inn som farlig avfall, på en miljø- eller gjenvinningsstasjon.

Vil du vite hvor du kan levere dem, og hvordan du gjør det riktig?

Se sortere.no/produkttype/gassbeholder.

Hva gjør du hvis noen kollapser etter bruk av lystgass?

- **Ring 113 med en gang** – Få profesjonell hjelp raskt.
- **Sjekk pust og puls**
 - Puster personen? Legg i stabilt sideleie.
 - Puster ikke? Start hjerte- og lungeredning og få veiledning fra 113.
- **Ikke gi drikke til en bevisstløs person** – det kan føre til kvelning.
- **Informér helsepersonell:** Si hva personen har tatt – om du ikke vet så beskriv symptomene.
- **Ikke gå fra personen:** Selv om situasjonen kan føles skummel, er det viktigste å skaffe hjelp. Helsepersonell har taushetsplikt.

Det er alltid bedre å ringe 113 én gang for mye enn én gang for lite!

Trenger du hjelp med rusbruk?

Hvis du opplever utfordringer knyttet til rusmidler, er det lurt å snakke med noen. Du kan kontakte fastlegen din eller rustjenesten i kommunen for råd og oppfølging.

Har du spørsmål og ønsker å være anonym, kan du kontakte RUSinfo på telefon 915 08588 eller via chat på www.rusinfo.no.

BROSJYREN ER UTARBEIDET
MED STØTTE FRA
HELSEDIREKTORATET.

RUSinfo

www.rusinfo.no
tlf. 915 08 588

KORUS



Oslo

ALKOHOL TRYGGERE BRUK

galt.

- Sitt eller ligg under bruk. Du kan miste balansen eller besvime, og da er det lett å skade seg.
- Pust inn vanlig luft mellom hver ballong for å unngå oksygenmangel.
- Sørg for at patronen faktisk inneholder lystgass (N₂O), og ikke en annen gass som kan være farligere.
- Pust aldri inn gass direkte fra patron eller tank. Det kan gi alvorlige frostskafer eller skade lungene på grunn av trykket.
- Ikke bruk masker eller plastposer over hodet. Hvis du besvimer, får du ikke fjernet det, og det kan være livsfarlig.
- Ikke bruk lystgass i små, lukkede rom, som biler eller rom uten god lufting. Du risikerer oksygenmangel og bevisstløshet.
- Unngå å blande lystgass med alkohol eller andre dempende stoffer. Det gjør bruken farligere og reduserer dømmekraften.
- Ikke kjør, sykle eller bruk maskiner rett etter bruk. Reaksjonsevne og konsentrasjon kan være nedsatt.
- Unngå røyking og åpen flamme under og rett etter bruk. Lystgass kan øke brannfaren.
- Kontakt lege hvis du merker prikking, nummenhet, muskelsvakhet, pustevansker eller andre uvanlige symptomer.



LYSTGASS OG LOVGIVNING

Myndighetene har foreslått nye regler for å begrense bruk av lystgass som rusmiddel. Det er foreslått en aldersgrense på 18 år, begrensninger på hvor mye lystgass privatpersoner kan kjøpe (17 gram, som tilsvarer ca. to små krempatroner), og forbud mot salg av store beholdere til privatpersoner.

Lystgass og kjøring

Selv om lystgass ikke er klassifisert som narkotika, omfattes det av reglene mot rus-påvirket kjøring. Det er forbudt å kjøre hvis du er påvirket av lystgass.

Selv om rusen av lystgass går raskt over, varer effektene vanligvis i 30–45 minutter. I denne perioden kan du reagere saktere og ta dårligere avgjørelser. Du bør derfor vente til du er helt upåvirket før du kjører bil, bruker maskiner eller gjør noe som krever full konsentrasjon.

Å kjøre påvirket av lystgass kan føre til bøter, tap av førerrett eller fengselsstraff, på lik linje med annen ruskjøring. Det er nulltoleranse for rus i trafikken.



BLOD-, SPYTT- OG URINPRØVER

Lystgass virker raskt og forsvinner fort ut av kroppen, derfor er det vanskelig å oppdage i ettertid.

Lystgass vil til en viss grad kunne påvises i blodprøver, men påvisningstiden er svært kort. Spytt- og urinprøver egner seg dårlig for å påvise stoffet.



LYSTGASS OG ANDRE RUSMIDLER

Lystgass gir en kort og ofte mild rus, og regnes som lite giftig når det brukes sjelden og alene. Men risikoen øker mye hvis du kombinerer det med andre rusmidler.

Unngå spesielt å blande lystgass med alkohol, potensmidler (som Viagra) eller poppers. Dette kan føre til kraftig blodtryksfall, svimmelhet, ustøhet – og i verste fall besvimelse eller alvorlige ulykker.

Kombinasjon med cannabis kan også øke risikoen for lavt blodtrykk og uregelmessig hjerterytme, særlig hos personer med hjertesykdom.

Lystgass kan forsterke virkningen av beroligende midler som benzodiazepiner og andre dempende stoffer. Det gjør at du lettere kan miste kontrollen, skade deg eller få pustevansker.

Å bruke flere rusmidler samtidig gjør rusen mer uforutsigbar og øker risikoen for farlige bivirkninger. Hold deg til ett stoff om gangen, og vær ekstra forsiktig hvis du har helseproblemer eller bruker medisiner.

Bivirkninger, risiko og avhengighet

Selv om rusen er kortvarig, kan lystgass føre til flere bivirkninger og farlige situasjoner – særlig ved gjentatt bruk, store mengder eller brukt på feil måte.

Akutte bivirkninger og farer:

- **For lite oksygen:** Lystgass kan gjøre at hjernen får for lite oksygen. Det kan føre til svimmelhet, pustevansker, besvimelse, hjerneskade eller i verste fall død.
- **Frostskafer:** Gassen er iskald når den kommer rett fra patron eller tank. Du kan få alvorlige skader i munnhulen og svelget hvis du puster inn direkte fra tanken.
- **Skader på lungene:** Å puste rett fra trykkbeholder kan også skade lungene.
- **Ulykker:** Rusen påvirker balansen. Det er lett å falle og skade seg, særlig hvis du står.
- **Vanlige bivirkninger:** Kvalme, svimmelhet, hodepine, prikking, forvirring og rare sanseropplevelser kan forekomme.
- **Ettervirkninger:** Du kan være ukonsentrert og treg i reaksjonene en stund etter bruk. Ikke kjør bil eller gjør farlige ting rett etterpå.
- **Farlige kombinasjoner:** Å blande lystgass med alkohol eller andre, dempende rusmidler gjør det farligere og gir større risiko for uhell.
- **Psykiske reaksjoner:** Noen opplever uro, angst, slapphet og forvirring under eller etter rusen.

Viktig om oksygenmangel

Lystgass inneholder ikke oksygen. Når du puster inn kun lystgass, fortrenger det oksygenet i lungene. Dette gjør at hjernen og hjertet får for lite oksygen – noe som kan føre til svimmelhet, besvimelse, eller i verste fall pustestans, hjerneskade og død.

Denne risikoen øker hvis du tar mange ballonger etter hverandre, tar store doser, eller bruker gassen i lukkede rom.

For å redusere risikoen:

- Pust inn vanlig luft mellom hver ballong.
- Bruk aldri mange doser rett etter hverandre.
- Unngå bruk alene, eller i situasjoner der du kan skade deg selv ved fall eller bevisstløshet.



MEDISINSK BRUK

Lystgass har lenge vært brukt som bedøvelse i helsevesenet fordi den virker raskt og gir en lett beroligende og smertestillende effekt, for eksempel hos tannlege eller under fødsel. Effekten er imidlertid så liten at lystgass ofte kombineres med andre midler ved større operasjoner

Når lystgass brukes medisinsk, blandes den alltid med oksygen (som regel 50/50) for å unngå oksygenmangel.



GRAVIDITET

Lystgass brukes som smertelindring under fødsel og regnes som trygt når det brukes kontrollert og over kort tid. Hvis du derimot bruker gassen mye og ofte, kan det være skadelig. Lystgass senker nivået av vitamin B12 i kroppen, noe som kan skade både mor og foster. Noen studier har også vist økt risiko for spontanabort og misdannelser. **Gravide bør derfor ikke bruke lystgass som rusmiddel.**

Langvarig bruk og helseskader

Regelmessig bruk av lystgass over tid kan gi alvorlige og langvarige skader, som benmargsskade med redusert dannelse av blodceller og nerveskader. Dette skyldes mangel på vitamin B12. Lystgass hemmer enzymet som lager vitamin B12, og ved å bruke mye lystgass over tid kan nivået av B12 bli svært lavt. Vitamin B12 er nødvendig for DNA-produksjon, og mangel går særlig ut over vev med rask celledeling, som benmarg og tarm-slimhinner. I nervesystemet kan isolasjonen rundt nervefibrene ødelegges, noe som gir symptomer som muskelsvakhet, nummenhet eller prikking i bena. Rask behandling er da viktig for å unngå varige skader og lammelser.

Noen grupper er mer utsatt:

- Veganere og vegetarianere (fordi B12 finnes mest i animalske produkter).
- Personer med diabetes.
- Personer som av andre grunner får i seg lite B12 gjennom kostholdet, for eksempel på grunn av ensidig kost, spiseforstyrrelser eller fordøyelsesproblemer.

Mulige langtidsvirkninger ved omfattende lystgassbruk kan være:

- Hukommelsesvansker og problemer med konsentrasjonen, grunnet gjentatte ganger med for lite oksygen til hjernen.
- Psykiske plager som angst, depresjon eller i sjeldne tilfeller psykose.

Tidlig oppdagelse og behandling med B12, samt å stoppe bruken, er viktig for å unngå varige skader.

Avhengighet

Lystgass gir sjelden fysisk avhengighet eller abstinenser, fordi stoffet forsvinner raskt ut av kroppen. Det påvirker imidlertid hjernens belønningssystem og kan gi en følelse som gjør at man får lyst til å bruke det igjen, såkalt psykisk avhengighet. Noen utvikler derfor tvangspreget bruk. Risikoen øker jo oftere og mer man bruker.

Siden lystgass virker beroligende og smertelindrende, bruker noen det for å håndtere psykiske plager. Dette kalles selvmedisinering, og øker risikoen for problematisk bruk.