

Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettaminen, miksi ja miten?

Tupakka, sähkösavuke, nuuska ja muut nikotiinituotteet ovat ohjeessa tarkoitettuja tupakka- ja nikotiinituotteita ja haitallisia terveydelle.

Tupakoinnin lopettaminen kannatta aina

- Elämänlaatu paranee
- Haju- ja makuaisti paranevat
- Tupakoinnista johtuva yskä häviää ja hengittäminen helpottuu
- Tupakoinnin pysyvä lopettaminen pidentää elinikää keskimäärin 6 vuotta (50-vuotiailla)
- Riski sairastua sepelvaltimotautiin vähenee 50 %:lla ensimmäisen vuoden aikana lopettamisesta
- Viiden vuoden kuluttua lopettamisesta sydänkohtauksen riski on sama kuin tupakointimattomilla
- Rahaa säästyy muihin asioihin, esim. matkailuun → 2200 € vuodessa, jos aski/päivä
- Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa tupakointia

Tupakoinnin haitat

- Vaurioittaa valtimoiden sisäpintaa
- Lisää veritulppariskiä → sydän- ja aivoinfarkti sekä muut verenkiertohäiriöt
- Huonontaa alaraajojen verenkiertoa
- Sepelvaltimotaudin riski tupakoivilla 2-4 -kertainen → äkkikuolema, sydäninfarkti
- Aiheuttaa keuhkosityöpää (15 -kertainen riski) ja keuhkohtaumatautia
- Lisää infektioaltuutta → puolustuskyky heikkenee → erilaiset tulehdukset
- Lisää luun hajoamista → luukato, selkärangan välilevyn rappeuma, tuki- ja liikuntaelin-sairaudet
- Heikentää sekä naisten että miesten hedelmällisyyttä
- Tupakointi heikentää leikkauksesta toipumista ja leikkaushaavan paranemista
- Tupakointi aiheuttaa murtumien, luun asennon korjausleikkausten ja nivelten jäykistys-leikkausten hidastunutta luutumista / luutumattomuutta
- Myös passiivinen tupakointi on haitallista terveydelle

Tukea tupakoinnin lopettamiseen on tarjolla

- **Rohkene pyytää apua ja tukea terveydenhuollosta: Etelä-Pohjanmaan alueen terveyskeskukset ja työterveyshuollot tukevat tupakoinnin lopettajaa kolmen kuukauden pituisella yksilöohjauksella joko vastaanotolla tai puhelimesta, katso ajanvarauksen yhteystiedot tämän ohjeen lopussa.**
- Tukea voivat antaa myös esim. perheenjäsenet, ystävät, työkaverit, kouluterveydenhoitaja, psykologit, apteekit
- Valtakunnallinen Stumppi maksuton neuvontanumero arkisin kello 13.00 – 18.00 puh 0800 148 484 tai verkkosivut <http://www.stumppi.fi>

Miten lopetat tupakoinnin?

- Päätä lopettamispäivä ja valmistaudu lopettamiseen etukäteen
- Muuta elinympäristöä ja opettele uusia taitoja sekä tapoja
- → savukkeiden ja tuhkakuppien hävittäminen; älä anna muiden polttaa kotonasi
→ tavoitteena savuton perhe ja koti; muuta päivittäisiä rutiinejasi; tupakoinnin tilalle muuta tekemistä → liikkuminen, kävely, puhuminen jollekin, kirjan lukeminen, teetä kahvin sijaan, runsas veden juominen, aamiainen eri paikassa.
- Vältä alkoholia ja tilanteita, joissa olet ennen tupakoinut.
- Kertaa aikaisemmat lopettamisyrietykset, jos niitä on → hyvät ja huonot asiat
- Tiedosta ja tunnista vieroitusoireet → ahdistus, hermostuneisuus, jännittyneisyys, ärtyneisyys, kärsimättömyys, turhautuneisuus, viha, levottomuus, masennus, tupakanhimo, keskittymisvaikeudet, lisääntynyt ruokahalu, sydämen harvalyöntisyys, ummetus, uni-häiriöt, ruuansulatuselinten häiriöt, päänsärky
- Tiedosta vieroitusoireiden kesto → alkavat 2-12 tunnin kuluttua tupakoinnin lopettamisesta; vaikeimmat ensimmäisten viikkojen aikana; kesto 3-4 viikosta kuukausiin
- Tiedosta repsahduksen mahdollisuus ja sen ennaltaehkäisy → vaikein aika ensimmäiset 3 kk; repsahdumiseen suhtaudutaan tupakanpolton lopettamisen oppimiskokemuksena → ei epäonnistumisena; lopettamista vaarantavia tekijöitä ovat muut tupakoitsijat kotona tai ystäväpiirissä sekä henkilökohtaiset alkoholi- tai muut päihdeongelmat
- Tiedosta, että ruokahalu kasvaa, siksi paino voi nousta muutamia kiloja. Painonnousun haitta terveydelle on kuitenkin pienempi kuin tupakoinnin. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja nikotiinikorvaushoito voivat ehkäistä painon nousua. Painonhallintaan voidaan keskittyä myöhemmin, kun tupakointi on lopetettu.

Tupakastavieroituksen lääkehoito tai nikotiinikorvaushoito

- Reseptiä edellyttävän lääkkeellisen vieroitushoidon (Champix, Zyban tai Noritren) määrää aina lääkäri. Nikotiinikorvaushoidonkäytöstä yhtä aikaa reseptilääkkeen kanssa ei ole lisäapua.
- Vieroitushoito on yleensä tarpeen, jos poltat yli 10 savuketta/vrk. Nikotiinikorvaushoidontarkoitus on estää vieroitusoireet ylläpitämällä riittävä nikotiinipitoisuus elimistössä tupakoinnin loputtua. Kahden tai kolmen kuukauden käytön jälkeen nikotiinikorvausvalmisteen annosta pienennetään, jolloin nikotiinin määrää elimistössä pikkuhiljaa vähenee niin, että vieroitusoireet ovat kuitenkin hallittavissa, mutta riippuvuus hellittää. Tuote ja annostus valitaan riippuvuuden mukaan. Kysy esim. apteekista apua sinulle oikean annostuksenmäärittämiseksi.
- Nikotiinipurukumin käytössä oikea pureskelutekniikka on tärkeä. Tutustu pakkausohjeeseen huolella. Pureskele purukumia hitaasti Kun maku muuttuu voimakkaaksi, anna purukumin levätä poskessa minuutin, kaksi. Kun voimakas maku häviää, jatka pureskelua. Kaikki nikotiini on vapautunut purukumista noin puolen tunnin pureskelun jälkeen. odota 15 minuuttia. Happamat tuotteet esim. kahvi, appelsiinimehu, Coca-Cola estävät nikotiinin imeytymisen suun limakalvolta Pidä 15 minuutin tauko niiden jälkeen ennen purukumia.

Ilman tupakka- ja nikotiinituotteita olet terveempi! Kysy rohkeasti tukea terveydenhuoltohenkilöltä

Testaa nikotiiniriippuvuutesi

Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?		Pisteet		
Alle 6 min		3		
6-30 min		2		
31-60 min		1		
Yli 60 min		0		
Kuinka monta savuketta poltat päivässä?				
10 kpl tai vähemmän		0		
11-20 kpl		1		
21-30 kpl		2		
Yli 30 kpl		3	yhteensä_____	
Yhteispistemäärän tulkinta				
0-1 pistettä = vähäinen nikotiiniriippuvuus, 2 pistettä = kohtalainen riippuvuus				
3 pistettä = vahva riippuvuus, 4-6 pistettä = hyvin vahva riippuvuus				
ASKIVUODET = (tupakointivuodet (lkm)_____ x savuketta päivässä (kpl)_____):20=_____				

Nikotiinikorvaushoidon hoitosuositus

1-2 pistettä:

Purukumi 2 mg

Päiväannos: 2 mg purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kappaletta päivässä 2-12 kuukautta

Kielenalus- tai imeskelytabletti 1 mg tai 2 mg

Päiväannos: 1 mg tai 2 mg tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kappaletta päivässä 2-6 kuukautta

Suusumute

Päiväannos: 1 annos 0,5-1 tunnin välein (1 annos sisältää 1 mg), suositus 3-6 kuukautta

Inhalaattori 10 mg kapseli

Päiväannos: 1-6 kapselia päivässä, suositus 6 kapselia päivässä, 3-6 kuukautta

Laastari 10 mg/16 tuntia tai 14 mg /24 tuntia

Päiväannos: 1 x 10 mg/16 tuntia tai 1 x 14 mg/24 tuntia laastari vähintään kolme kuukautta, jonka jälkeen 1 x 5 mg /16 tuntia tai 1 x 7 mg/24 tuntia laastari 2-3 viikkoa

3-6 pistettä:

Purukumi 4 mg

Päiväannos: 4 mg purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kappaletta päivässä 3 kuukautta. Sen jälkeen 2 mg purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kappaletta päivässä 3-9 kuukautta

Kielenalus- tai imeskelytabletti 2 mg

Päiväannos: 2 x 2 mg tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 16-24 kappaletta päivässä 3 kuukautta. Sen jälkeen 1 x 2 mg tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kappaletta päivässä 1-3 kuukautta

Suusumute

Päiväannos: 2 annosta 0,5-1 tunnin välein, suositus 3 kuukautta, ja sen jälkeen tarvittaessa 1 annos 0,5-1 tunnin välein 3 kuukauden ajan. Enintään 64 annosta vuorokaudessa

Inhalaattori 10 mg kapseli

Päiväannos: 4-12 kapselia päivässä, suositus 6 kapselia päivässä, 3-6 kuukautta

Laastari 25mg/16 h tai 15mg/16 tuntia tai 21mg/24 tuntia

Päiväannos: 1x25mg/16 tuntia tai 1 x 15 mg/16 tuntia tai 21mg/24 tuntia laastari vähintään kaksi kuukautta, jonka jälkeen 1 x 15mg / 16 tuntia tai 1 x 14mg/24 tuntia laastari 2-3 viikkoa, jonka jälkeen 1 x 10 mg /16 tuntia tai 1 x 7 mg /24 tuntia laastari 2-3 viikkoa

Yhdistelmähoito

Päiväannos: 25 mg/ 16 tuntia tai 15mg/ 16 tuntia tai 21 mg / 24 tuntia laastari ja 2 mg purukumi tai 2 mg kielenalus/imeskelytabletti tai 10 mg inhalaattori yllä olevien annosten mukaisesti vähintään 3 kuukautta

Yksilöohjausta ja tukea tupakoinnin lopettamiseen ennen leikkausta Etelä-Pohjanmaalla. Hoitaja tukee sinua kolmen kuukauden ajan tupakoinnin lopettamisessa vastaanotolla tai puhelimesta:

- Mikäli työnantajallasi on laaja työterveyshuollon sopimus, joka sisältää myös sairaanhoidon, ota yhteys omaan työterveyshoitajaasi ja varaa aika tupakastavieroitusohjaukseen.
- Muutoin varaa aika tupakastavieroitusohjukseen terveyskeskuksen sairaanhoitajalle tai terveydenhoitajalle ajanvarauksesta alla olevista numeroista:

JIK peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä

Jalasjärven terveyskeskus	ma-pe klo 8.00–14.00	(06) 458 5101
Ilmajoen terveyskeskus	ma-pe klo 8.00–14.00	(06) 458 5201
Kurikan terveyskeskus	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 458 5301
Jurvan terveysasema	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 458 5301

Järvi-Pohjanmaan terveyskeskus, yhteinen ajanvarausnumero Alajärven, Lappajärven, Lehtimäen ja Vimpelin terveysasemille

Järvi-Pohjanmaan terveyskeskus	ma-pe klo 9.00–14.00	(06) 2412 7700
--------------------------------	----------------------	----------------

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen, yhteinen ajanvarausnumero Alähärmän, Evijärven, Kauhavan, Korttesjärven ja Ylihärmän terveysasemille

Ky Kaksineuvoinen	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 2412 4553
-------------------	----------------------	----------------

Kuusiolinnalla Terveys OY, yhteinen ajanvarausnumero Alavuden, Kuortaneen, Soinin, Töysän ja Ähtärin terveysasemille

Kuusiolinnalla Terveys	ma-pe klo 8.00–16.00	(06) 2425 7612
------------------------	----------------------	----------------

Lapuan terveyskeskus

Lapuan terveyskeskus	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 438 4844
----------------------	----------------------	---------------

Seinäjoen terveyskeskus

Seinäjoki, aikuisneuvola	ma-pe klo 9.00–10.00	(06) 425 5387
Lääkärin ja hoitajan vastaanotto Y-talo	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 425 8100
Peräseinäjoki, aikuisneuvola	ma-pe klo 9.00–10.00	(06) 425 5981
Lääkärin ja hoitajan vastaanotto Y-talo	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 425 8100
Nurmo, aikuisneuvola	ma-pe klo 9.00–10.00	(06) 425 5919
Lääkärin ja hoitajan vastaanotto Y-talo	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 425 8100
Ylistaro, aikuisneuvola	ma-pe klo 9.00–10.00	(06) 425 5951
lääkärin ja hoitajan vastaanotto Y-talo	ma-pe klo 8.00–15.00	(06) 425 8100
Isokyrö, aikuisneuvola	ma-pe klo 9.30–10.30	(06) 425 5754

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä, yhteinen ajanvarausnumero Kauhajoelle, Teuvalle, Karijoelle ja Isojoelle

Kauhajoen neuvola	ma-pe klo 8.00–11.00	(06) 2413 3360
-------------------	----------------------	----------------

Tupakasta vieroitushoitotuotteiden hinnat ja hintaesimerkki eräästä yksityisestä apteekista 2020

Muista oikea nikotiinipurukumin pureskelutekniikka, katso lähemmin käyttöohjeesta

Nicorette	Vahvuus	Määrä	Hinta (€)	
Laastari	10 mg/16 h	7	20	
Laastari	15 mg/16 h	7	20	
Laastari	25 mg/16 h	7	20	
Laastari	25 mg/16 h	14	37	
Purukumi	2 mg	105	21	
Purukumi	2 mg	210	35	
Purukumi	4 mg	105	30	
Purukumi	4 mg	210	48	
Inhalaattori	10 mg	18	12	
Inhalaattori	10 mg	42	26	
Suusuihke	1-mg/annos	150	30	
Suusuihke	1 mg/annos	2x150	47	
Kielenalustabletti	2 mg	90	22	
Imeskelytabletti	2 mg	80	20	

Nicotinell	Vahvuus	Määrä	Hinta (€)	
Laastari	7 mg/24 h	7	20	
Laastari	7 mg/24 h	21	48	
Laastari	14 mg/24 h	7	20	
Laastari	14 mg/24 h	21	53	
Laastari	21 mg/24 h	7	20	
Laastari	21 mg/24 h	21	55	
Purukumi	2 mg	96	19	
Purukumi	2 mg	204	33	
Purukumi	4 mg	96	27	
Purukumi	4 mg	204	52	
Imeskelytabletti	1 mg	96	15	
Imeskelytabletti	2 mg	96	25	

Muut lääkkeet	Vahvuus	Määrä	Hinta (€)	Hinta (€)
Zyban, tbl (resepti)	150 mg	100		180
Champix,tbl (resepti)	0,5 mg+1 mg	11+42	61 kelakorvattuna	102 ilman korvausta
Champix,tbl (resepti)	1 mg	112	116 kelakorvattuna	193 ilman korvausta

Hintaesimerkki	Vrk	3kk	6kk	12kk
Tupakka-aski/vrk	9 €	€	1642 €	3285 €
Laastari 15 mg x 1	2,8 €	92 €	184 €	368 €