



## **Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen ennen leikkausta**

**Kohdallasi saatetaan harkita leikkaushoitoa. Tupakka, nuuska, sähkösavuke ja muut nikotiinituotteet lisäävät leikkauksiin liittyviä haittavaikutuksia merkittävästi. Kun lopetat niiden käytön viimeistään kaksi kuukautta ennen leikkausta, leikkaus onnistuu paremmin ja toivot nopeammin.**

## **Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettamisen hyödyt kaksi kuukautta ennen leikkausta lopettaneille**

- Tupakoimattomilla on kuudesosa leikkaushaavan tulehduksen riskistä verrattuna tupakoiviin.
- hengitysongelmien määrän viidesosaan verrattuna edelleen tupakoiviin.
- Leikkaukseen liittyviä haittoja kaksi kolmasosaa vähemmän kuin niillä, jotka tupakoivat leikkaukseen tullessa ja sen jälkeen.
- Lyhyempikin tupakoimattomuus vähentää tupakan aiheuttamia leikkaukseen liittyviä riskejä. Tupakkalakon pidentyessä hyödyt kasvavat merkittävästi.
- Tupakoinnin pysyvä lopettaminen pidentää elinikää keskimäärin 6 vuotta (50-vuotiailla).
- Onnistunut lopettaminen ennen leikkausta edesauttaa usein myös pysyvää lopettamista.

**Tupakointi välittömästi ennen toimenpidettä/leikkausta voi olla peruste perua tai siirtää leikkausmyöhempään ajankohtaan.**

## **Tupakointi lisää nukutus- ja leikkausongelmia sekä hidastaa paranemista**

- Tupakan häkä vähentää veren hapenkuljetuskykyä ja kudosten hapensaantia → kuusinkertainen riski leikkaushaavan tulehdukseen.
- Tupakointi supistaa verisuonia, vaurioittaa verisuonten sisäpintaa ja lisää veritulppariskiä tai verisuoniohituksen tukkeutumista → suurempi leikkauriski kirurgiassa ja verisuonikirurgiassa.
- Limaneritys lisääntyy, keuhkoputkien värekarvatoiminta heikkenee ja pienet ilmatiet ahautuvat → leikkaukseen liittyvien hengitysongelmien riski on tupakoivilla kuusinkertainen.
- Elimistön puolustuskyky tulehduksia vastaan heikkenee → helpommin haava- ja keuhkotulehduksia.
- Luun paraneminen hidastuu, esim. säärimurtumissa keksimääräinen luutumisaika on tupakoivalla 4–19 viikkoa pidempi kuin tupakoimattomilla eli 1,2–2-kertainen tupakoimattomiin verrattuna
- Tupakointi edistää osteoporoosin (luukadon) kehittymistä ja lisää taipumusta välilevytyrän syntyyn.
- Keskimääräistä huonompi selkäleikkauksen tulos.
- Tupakointi aiheuttaa murtumien, luun asennon korjausleikkausten ja nivelten jäykistysleikkausten hidastunutta luutumista / luutumattomuutta.
- Enemmän komplikaatioita, tehohoitojaksoja ja kuolleisuutta lonkan ja polven tekonivelleikkausten jälkeen. Polven tekonivelleikkauksen jälkeen on tupakoivalla 10-kertainen uusintaleikkauksen riski.
- Enemmän komplikaatioita urologisessa, vatsan alueen, rintarauhas – ja plastiikkakirurgiassa
- Tupakointi nelinkertaistaa suolistoleikkauksissa leikkaussauman vuotamisvaaran.
- Kipulääkityksen tarve tupakoivalla on selkäleikkauksen jälkeen suurempi kuin ei tupakoivalla.



## 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 [www.stumppi.fi](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 lopettamisyriytykset, 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; vaikeimpien ensimmäisten viikkojen aikana; kesto 3–4 viikosta kuukausiin
- Tiedosta repsahduksen mahdollisuus ja sen ennaltaehkäisy -> vaikein aika ensimmäiset 3 kk; repsahduttamiseen 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.

## Tupakatta olet terveempi! Kysy rohkeasti tukea terveydenhuoltohenkilöstöltä



## 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_____	
<b>Yhteispistemäärän tulkinta</b>				
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=_____				

## Nikotiinikorvaustuotteiden 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 1x 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 25 mg/16 h tai 15 mg/16 tuntia tai 21 mg/24 tuntia**  
Päiväannos: 1x25mg/16 tuntia tai 1 x 15 mg/16 tuntia tai 21 mg/24 tuntia laastari vähintään kaksi kuukautta, jonka jälkeen 1 x 15 mg / 16 tuntia tai 1 x 14 mg/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 15 mg/ 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
-------------------	----------------------	----------------

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

Kuusiolinna 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) 4258100
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 erästä 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 €