

2.2.2023

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen, miksi ja miten

Tupakka, nuuska, sähkösavuke 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 tupakoimattomilla
- Rahaa säästyy muihin asioihin, esim. matkailuun → 3200 € 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 liikuntaelinsairaudet
- Heikentää sekä naisten että miesten hedelmällisyyttä

2.2.2023

- Tupakointi heikentää leikkauksesta toipumista ja leikkaushaavan paranemista
- Tupakointi aiheuttaa murtumien, luun asennon korjausleikkausten ja nivelten jäykistysleikkausten hidastunutta luutumista / luutumattomuutta
- Myös passiivinen tupakointi on haitallista terveydelle

Tukea tupakoinnin lopettamiseen on tarjolla

- **Rohkene pyytää apua ja tukea terveydenhuollosta: Etelä-Pohjanmaan alueen terveystieteiden keskus 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>

2.2.2023

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, unihäiriöt, ruuansulatuselinten häiriöt, päänsärky
- Tiedosta vieroitusoireiden kesto → alkavat 2–12 tunnin kuluttua tupakoinnin lopettamisesta; vaikeimmat ensimmäisten viikkojen aikana; kesto 3-4 viikosta kuukausiin
- Tiedosta repсахduksen mahdollisuus ja sen ennaltaehkäisy → vaikein aika ensimmäiset 3 kk; repсахtamiseen 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.

2.2.2023

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 nikotiinikorvausvalmisteiden 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 terveydenhuoltohenkilöstöltä

2.2.2023

Testaa nikotiiniriippuvuutesi

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------|--|---------------|
| Kuinka pian herättyäsi 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_____ |
| <i>Yhteispistemäärän tulkinta</i> | | | | | | | |
| 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=_____ | | | | | | | |

2.2.2023

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 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 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

2.2.2023

| | | | | |
|----------------------|----------------|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Nicorette | Vahvuus | Määrä | Hinta (€) | |
| Laastari | 10 mg/16 h | 7 | 18 | |
| Laastari | 15 mg/16 h | 7 | 18 | |
| Laastari | 25 mg/16 h | 7 | 18 | |
| Laastari | 25 mg/16 h | 14 | 34 | |
| Purukumi | 2 mg | 105 | 20 | |
| Purukumi | 2 mg | 210 | 32 | |
| Purukumi | 4 mg | 105 | 27 | |
| Purukumi | 4 mg | 210 | 44 | |
| Inhalaattori | 10 mg | 18 | 12 | |
| Inhalaattori | 10 mg | 42 | 26 | |
| Suusuihke | 1-mg/annos | 150 | 27 | |
| Suusuihke | 1 mg/annos | 2x150 | 45 | |
| Kielenalustabletti | 2 mg | 90 | 22 | |
| Imeskelytabletti | 2 mg | 80 | 29 | |
| | | | | |
| 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 | 54 | |
| Laastari | 21 mg/24 h | 7 | 20 | |
| Laastari | 21 mg/24 h | 21 | 56 | |
| Purukumi | 2 mg | 96 | 19 | |
| Purukumi | 2 mg | 204 | 33 | |
| Purukumi | 4 mg | 96 | 27 | |
| Purukumi | 4 mg | 204 | 53 | |
| Imeskelytabletti | 1 mg | 96 | 18 | |
| Imeskelytabletti | 2 mg | 96 | 25 | |
| | | | | |
| Muut lääkkeet | Vahvuus | Määrä | Hinta (€) Kelakorvattu | Hinta (€) ei korvausta |
| Zyban, tbl | 150 mg | 100 | | 176 |
| Champix, tbl | 0,5 mg+1 mg | 11+42 | 60 | 100 |
| Champix, tbl | 1 mg | 112 | 115 | 191 |

Taulukossa on esitetty nikotiinikorvaustuotteiden ja lääkehoitojen pakkauskokoja ja hintoja erään apteekin mukaan vuonna 2023.

**** Champix, saatavuushäiriö 7.6.2021-1.1.2025**

2.2.2023

Yksilöohjausta ja tukea tupakoinnin lopettamiseen

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:

| Sote-keskus | Puhelin |
|---|-----------------------------|
| Ilmajoen sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 458 5201 |
| Järvi-Pohjanmaan sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 230 7700 |
| Kaksineuvoisen sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 230 7660 |
| Kurikan sote-keskus, lähiterveyspalvelut, Kurikan vastaanotto | 06 458 5301 |
| Kurikan sote-keskus, lähiterveyspalvelut, Jalasjärven vastaanotto | 06 458 5101 |
| KuusSoten sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 2525 7612 |
| Lapuan sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 438 4844 |
| Seinäjoen sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 2413 3220 |
| Seinäjoen aikuisneuvola | 06 425 5387, klo 9–10 |
| Peräseinäjoen aikuisneuvola | 06 425 5981 klo 9–10 |
| Nurmon aikuisneuvola | 06 425 5919 klo 9–10 |
| Ylistaron aikuisneuvola | 06 425 5951 klo 9–10 |
| Isonkyrön aikuisneuvola | 06 425 5754 klo 9.30–10.30 |
| Suupohjan sote-keskus, lähiterveyspalvelut, vastaanotto | 06 2413 3220 |
| Kauhajoen neuvola | 06 2413 3360 klo 8.00–11.00 |