

2.2.2023

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.

Tupakointi välittömästi ennen toimenpidettä/leikkausta voi olla peruste perua tai siirtää leikkaus myöhempään ajankohtaan

Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettamisen hyödyt kaksi kuukautta ennen leikkausta lopettaneelle

- 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 lisää nukutus- ja leikkausongelmia sekä hidastaa paranemista

- Tupakan häkä vähentää veren hapenkuljetuskykyä ja kudosten hapensaantia kuusinkertainen riski leikkaushaavan tulehduksiin.
- Tupakointi supistaa verisuonia, vaurioittaa verisuonten sisäpintaa ja lisää veritulppariskiä tai verisuoniohituksen tukkeutumista suurempi leikkausriski kirurgiassa ja verisuonikirurgiassa.

2.2.2023

- Limaneritys lisääntyy, keuhkoputkien värekarvatoiminta heikkenee ja pienet ilmatiet ahtautuvat 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 hyvinvointialueen sotekeskukset 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

2.2.2023

- Valtakunnallinen Stumppi maksuton neuvontanumero arkisin kello 13.00–18.00 puh 0800 148 484 tai verkkosivut 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, unihäiriöt, 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; repsahdamiseen 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. Nikotiinikorvaushoidon käyttämisestä 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.

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

Nicorette	Vahvuus	Määrä	Hinta (€)
-----------	---------	-------	-----------

2.2.2023

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 ennen leikkausta:

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 tupakastavieroitusohjaukseen sotekeskuksen 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