



# Irti tupakasta



Suomen Apteekkariliitto  
2009



# Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina

Tupakoinnin lopettaminen alkaa päätöksestä. Mitä paremmin tunnet omat tupakointitapasasi ja -tarpeesi ja mitä enemmän motivoit itseäsi lopettamiseen, sitä varmemmin päätöksesi kestää. Kysy apteekista tukea tupakoinnin lopettamiseen.



# Miksi tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaa?

Tupakoinnin aiheuttama riippuvuus vaikeuttaa tupakoinnin lopettamista. Riippuvuus ilmenee mm. ”tupakantuskana” ja muina ohimenevinä vieroitusoireina.

## **Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta**

Tämä tarkoittaa sitä, että elimistö tottuu nikotiiniin. Nikotiinipitoisuuden laskiessa tupakoitsija tuntee tarvitsevansa savukkeen.

## **Tupakointiin voi liittyä psyykkistä riippuvuutta**

Tupakointi liittyy usein tiettyihin tilanteisiin. Poltetaan esimerkiksi ruokailun jälkeen, aamuisin, televisiota katsellessa tai ystävien seurassa.

## **Tupakointi on tapa**

Tupakointiin liittyvistä toimenpiteistä syntyy vähitellen tapa, josta voi olla hyvin vaikea luopua. Esimerkiksi savukkeen sytyttäminen ja käsissä pitäminen, itse polttaminen ja tuhkan karistaminen ovat tapoja, joista on voinut tulla osa jokapäiväistä elämää.

Nikotiiniriippuvuuden vahvuutta voidaan arvioida ns. Fagerströmin testin kysymyksillä (kts. sivu 17).





Tupakoinnin lopettamista seuraavat vieroitusoireet ovat ohimeneviä ja niiden esiintymisessä on suuria yksilökohtaisia eroja. Vieroitusoireina voi esiintyä mm. päänsärkyä, keskittymiskyvyn heikkenemistä, nälän tunnetta, yskän tilapäistä pahenemista, ummetusta tai ripulia. Oireet ovat usein pahimmillaan 1–3 vuorokauden kuluttua tupakoinnin lopettamisesta, mutta ne alkavat lieventyä jo muutamassa päivässä.

**Riippuvuudesta vapautuminen on kokonaisuudessaan pitkä prosessi, ja siitä vapautuminen vie usein kuukausia.**

## Miksi lopettaa tupakointi?

Tupakoinnin lopettamisesta on aina hyötyä terveydelle. Haju- ja makuaistit paranevat sekä hengitys helpottuu jo muutaman päivän kuluttua tupakoinnin lopettamisesta. Muut myönteiset vaikutukset ilmenevät suurelta osin jo seuraavien viikkojen ja kuukausien aikana. 5–10 vuoden kuluttua lopettamisesta useat terveysriskit ovat pudonneet samalle tasolle kuin tupakoimattomilla.





Tupakointi aiheuttaa ja pahentaa monia sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, keuhkosairauksia, syöpätauteja ja suun sairauksia. Tupakointi myös vanhentaa ihoa, heikentää hedelmällisyyttä ja aiheuttaa erektio-ongelmia. Tupakointiin liittyviä terveysriskejä kuvaa se, että joka toisen tupakoitsijan on arvioitu kuolevan ennen aikaisesti tupakoinnista aiheutuviin sairauksiin. Tupakoinnin lopettaminen on tärkeää myös muiden tupakansavulle altistuvien, etenkin lasten, terveydelle. Lisäksi lopettaminen säästää selvää rahaa eli on taloudellisestikin kannattavaa.

Suomalaisista joka viides tupakoi, ja 60 % tupakoitsijoista haluaisi lopettaa. Vuoden aikana yli 40 % tupakoitsijoista yrittää lopettaa tupakoinnin. Heistä kuitenkin vain pieni osa onnistuu siinä ilman apua.

# Tupakoinnin lopettamiseen löytyy apukeinoja

Tupakoinnin lopettamista edeltää usein asian pitkällinen pohtiminen, siihen liittyvän tiedon etsiminen ja lopulta, lopettamispäätöksen tekeminen. Lopettamispäätös kirkastuu yleensä silloin, kun tupakoinnin lopettamisesta tulevat hyödyt tuntuvat voittavan siitä aiheutuvat haitat.

Tupakoinnin lopettamisen lähtökohta on oma päätös. Lopettamisajankohta kannattaa päättää etukäteen ja kertoa siitä lähipiirille. Tupakointi kannattaa lopettaa kerralla.

Lopettamispäätöksen tueksi ja onnistumismahdollisuuksien lisäämiseksi on tarjolla useita tehokkaita apukeinoja.

## Päätöksentekotaulukko

Mitä <i>myönteistä</i> olen saanut tupakoinnista?	Mitä <i>haittoja tai menetyksiä</i> tupakoinnista on seurannut?
Mitä <i>haittoja</i> tupakoinnin lopettamisesta voisi seurata?	Mitä <i>myönteistä</i> tupakoinnin lopettamisesta voisi seurata?

**Oma päätökseni on:** \_\_\_\_\_





## **Lääkehoito moninkertaistaa onnistumismahdollisuudet**

Tupakasta eroon pääsemisen tueksi on olemassa ilman reseptiä ja reseptillä saatavia lääkkeitä. Useat tupakoinnin lopettamiseen liittyvät vieroitusoireet aiheutuvat nikotiinin vähentymisestä elimistössä. Lopettamista voidaan helpottaa vähentämällä näitä oireita nikotiinikorvaushoitovalmisteilla. Nikotiinikorvaushoidon vahvuus voidaan selvittää helposti kahdella tupakointitapoja koskevalla kysymyksellä (Fagerströmin testi, kts. sivu 17).

Oikean vahvuinen ja riittävän pitkäaikainen lääkehoito auttaa tehokkaasti tupakoinnin lopettamisessa. Repsahdusvaaran välttämiseksi lääkehoitoa tulisi jatkaa vähintään 3–6 kuukautta.

## Mikä lääkehoito on sinulle sopivin?

Nikotiinikorvaushoitovalmisteita on saatavilla useissa eri muodoissa, mm. lääkelaastareina, purukumeina, imeskely- ja kielenalustabletteina sekä suun kautta käytettävänä inhalaattorina. Nikotiinikorvaushoitovalmisteita ovat Nicorette ja Nicotinell, sekä vain apteekeista saatava Nicopass.

Lääkemuodon valinta riippuu usein käyttäjän omista mieltymyksistä. Lääkemuotoja voidaan käyttää myös rinnakkain parhaan hoitotuloksen saavuttamiseksi. Lääkkeiden käyttäjien on tärkeää tuntea näiden valmisteiden oikea käyttö, esim. purukumin oikea pureskelutekniikka. Nikotiinikorvaushoito soveltuu useimmille tupakoinnin lopettajille.

Tupakoinnin lopettamisen tueksi on saatavilla myös tehokkaita reseptilääkkeitä. Nämä lääkkeet vähentävät tupakanhimoa ja tupakoinnista aiheutuvaa mielihyvää, ja siten helpottavat lopettamista. Nämä reseptilääkkeet ovat tablettimuotoisia ja niitä otetaan säännöllisesti päivittäin

**Apteekin henkilökunta on perehtynyt tupakoinnin lopettamista tukeviin lääkehoitoihin. Tupakointitilanteesi perusteella he osaavat suunnitella kanssasi tehokkaan ja turvallisen nikotiinikorvaushoidon tai ohjata tarvittaessa sinut lääkäriin.**

noin 3 kk ajan lääkekurina. Apteekin henkilökunta ohjaa sinut tarvittaessa lääkärin vastaanotolle, joka arvioi lääkeshoidon sopivuuden sinulle.

Osa apteekeista tarjoaa erityistä tupakan vieroituspalvelua. Apteekissa osataan kertoa myös muista tupakoinnin lopettamiseen liittyvistä palveluista paikkakunnallasi. Useissa apteekeissa on erityisesti tupakanvieroitukseen perehtynyt farmaseutti tai proviisori.



# Tuki voi olla tärkeää

Vaikka tupakoinnin lopettaminen perustuu omaan päätökseen, muiden antama tuki on usein tärkeää. Lopettamispäätöksestä kannattaa kertoa perheenjäsenille ja tutuille. Useat lopettajat ovat pitäneet tärkeänä tiettyä tukihenkilöä, joka voi esimerkiksi olla ystävä tai terveydenhuoltohenkilö. Samaan aikaan lopettavien muodostamat tupakanvieroitusryhmät voivat myös olla tehokas apu.



## Muita vinkkejä

Tupakoinnin lopettaminen on monivaiheinen prosessi, joka jatkuu vielä pitkään varsinaisen lopettamishetken jälkeen. Vieroitusoireiden hävittyäkin tupakoinnin lopettaneet kokevat usein tilanteita, joissa tupakointi tuntuu jälleen houkuttelevalta.

Lopettamispäätöksen, sosiaalisen tuen ja lääkehoidon lisäksi monet arkipäiväiset järjestelyt voivat helpottaa lopettamista ja estää uuden retkahduksen:

- Tupakanhimo kestää yleensä kerrallaan keskimäärin kolme minuuttia. Malta odottaa se hetki, niin tupakanhimo helpottaa.
- Hävitä kaikki käytössäsi olevat tupakointivälineet.
- Poista tupakanhaju vaatteistasi, asunnostasi ja autostasi.
- Etsi tupakanhimon varalta jotain tekemistä, esim. mieluista liikuntaa, pureskele purukumia tai porkkanan paloja.
- Tupakoinnin lopettaminen voi lisätä näläntunnetta ja painoa. Mieti korvaatko tupakan jättämän aukon hedelmällä vai suklaalla, ja voitko esimerkiksi kävellä portaat hissien käytön sijaan kerran päivässä.
- Vältä tilanteita, joissa retkahtamisvaara on suuri.
- Pidä motivaatiosi yllä kertaamalla lopettamispäätöksesi syitä.
- Säästä tupakkarahat ja palkitse itsesi.

Hyvin suunnitellusta ja toteutetusta lopettamisesta huolimatta tupakointiin saattaa retkahtaa helposti uudelleen. Tästä ei kuitenkaan pidä masentua! Tupakoinnin lopettaminen on prosessi, jossa epäonnistumiseen liittyvät kokemukset voivat auttaa seuraavassa yrityksessä. Useat tupakoinnin lopettaneet ovat tarvinneet 2–4 yritystä ennen pysyvää lopettamista. Pidä motivaatiosi yllä kertaamalla lopettamispäätöksesi syitä!

# Kysy apua apteekista tai muualta terveydenhuollosta

Tupakointi on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, jonka vähentämiseen on viime vuosina kiinnitetty yhä enemmän huomiota.



Tuorein tupakointia ja nikotiiniriippuvuutta käsittelevä Käypä hoito -suositus on julkaistu vuonna 2006. Tässä valtakunnallisessa hoitosuosituksessa määritellään miten tupakoinnin lopettamista tulee tukea esimerkiksi perus- ja työterveydenhuollossa sekä apteekeissa.

Osa apteekeista tarjoaa erityistä tupakoinnin vieroituspalvelua. Useiden paikkakuntien terveyskeskuksissa tai sairaaloissa on tupakanvieroitukseen perehtyneitä yksiköitä. Myös yksityisen terveydenhuollon piirissä on tarjolla tupakoinnin vieroituspalveluita.

**Paikkakunnan  
tupakoinnin vieroitus-  
palveluista kannattaa  
kysyä apteekista,  
terveyskeskuksesta tai  
työterveyshuollosta.**

# Testaa nikotiiniriippuvuutesi

Tupakoitsijan nikotiiniriippuvuuden voimakkuutta voidaan arvioida ns. Fagerströmin testin avulla. Riippuvuuden voimakkuus vaikuttaa mm. nikotiinikorvaushoidon lääkeannokseen ja lääkemuodon valintaan. Apteekissa neuvotaan oikean hoitovaihtoehdon valinnassa. Vaikka nikotiiniriippuvuutesi olisi testin mukaan vähäistä, kannattaa tupakointi aina lopettaa.





Kysymys	Pistemäärä	
1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	Alle 6 min	3
	6–30 min	2
	31–60 min	1
	Yli 60 min	0
2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	Alle 10 savuketta	0
	10–20 savuketta	1
	21–30 savuketta	2
	yli 30 savuketta	3
<b>Pistemäärä yhteensä (0–6)</b>		

**Tulokset:** 0–2 pistettä  
3–6 pistettä

vähäinen tai kohtalainen riippuvuus  
vahva tai hyvin vahva riippuvuus

# Lisätietoa tupakoinnin lopettamisesta

Stumppi

Maksuton neuvontapuhelin tupakoinnin lopettajille

puh. 0800 148 484

ma-pe 13-18

[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)

[www.hengitysliitto.fi](http://www.hengitysliitto.fi)

[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

[www.suomenash.fi](http://www.suomenash.fi)

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

[www.tupakkaverkko.fi](http://www.tupakkaverkko.fi)

[www.lopetajavoita.fi](http://www.lopetajavoita.fi)

[fi.help-eu.com](http://fi.help-eu.com)

Hengitysliitto Heli ry

Syöpäjärjestöt

Suomen Sydänliitto ry

Suomalainen  
kansanterveysjärjestö

Hoidosuosituksen potilasversio

Tupakkaverkko

Lopeta ja voita -kilpailu

Elä ilman tupakkaa

Asiantuntija: apteekkari, farmasian tohtori Kirsi Pietilä, Malmin apteekki





## **Harkitsetko tupakoinnin lopettamista?**

Lopettaminen kannattaa aina! Lopettamista helpottavat:

oma päätös ja sitoutuminen



lopettamista tukeva lääkehoito



muu terveydenhuollon antama tuki



lähipiirin tuki

**Kysy Sinulle sopivasta  
lopettamisen tuesta ja paikkakunnan  
tupakanvieroituspalveluista apteekista!**

**[www.apteekit.net](http://www.apteekit.net)**

Verkkopalvelu apteekkien asiakkaille.  
Palvelussa mm. apteekkien yhteystiedot,  
yksilöllistä tupakanvieroituspalvelua tarjoavat  
apteekit ja lääkkeiden hinnat.



**SUOMEN APTEEKKARILIITTO  
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND**