

Tänään ON OIKEA PÄIVÄ

Opas sinulle, joka
olet lopettamassa
tupakointia.

3. painos



Sisällysluettelo:

Lopettaminen kannattaa aina!	3
Valmistaudu lopettamiseen.	4
Pienin askelin eteenpäin	5
Näin teet sen	6
Varaudu riskitilanteisiin jo ennakoon	8
Mitä kehossa tapahtuu kun lopetat?	14
Vieroitusoireet ovat ohimeneviä.	16
Vieroitusoireita voi lievittää lääkehoidolla.	18
Painonnousua ei kannata pelätä.	21
Vieroitusoireet ovat ohimeneviä.	22
Tupakointi ja muut sairaudet	24
Sähkösavukkeet	25
Terveempiä vauvoja ja vanhempia	26
Lopeta nuuskaaminen	27
Stumpin avulla irti tupakasta	28

”

”Mutta eihän se lopettaminen
sittenkään mikään katastrofi ollut.
Hyvin valmistautuneena se kävi
suorastaan uskomattoman helposti.”



Lopettaminen kannattaa aina!

Tupakoinnin lopettaminen on mahdollista riippumatta siitä, kuinka kauan tai kuinka paljon olet tupakoinut. Lopettaminen on päätös, jota sinun ei tarvitse katua.

Vai miltä kuulostaisi?

- » vähemmän stressiä
- » virkistävämmät yöunet
- » kohentunut keskittymiskyky
- » raikkaampi hengitys
- » kirkkaampi iho
- » parempi suorituskyky
- » vähemmän yskää ja muita hengitystietulehduksia

Sinäkin voit saavuttaa nämä ja lukemattomat muut hyödyt. Tämä opas auttaa, ohjaa ja kannustaa sinua eteenpäin. Tiesitkö, että joka toinen joskus tupakoinut on jo lopettanut? Usko itseesi, sinäkin onnistut!



Valmistaudu lopettamiseen

Mitä paremmin valmistaudut tupakoinnin lopettamiseen, sitä suuremmat ovat onnistumisen mahdollisuutesi.

Mieti etukäteen

Mieti, mitä etuja ja haittoja tupakasta sinulle on. Ole rehellinen itsellesi ja muista tasapuolisesti sekä hyvät että huonot puolet. Mieti myös, millaisissa tilanteissa ja paikoissa mieluiten poltat. Tunnistatko riskitilanteet?

Hankaloita tupakointiasi

Älä polta yhtään tupakkaa harkitsematta sitä ensin. Muuta tupakointitapojasi, sillä muutokset murtavat rutiinin, eikä lopettaminen tunnu enää yhtä isolta asialta.

Hyödynnä aiemmat kokemuksesi

Jokainen lopetusyritys on kokemus, jonka kautta voit oppia uutta itsestäsi. Oletko joskus aiemmin yrittänyt lopettaa? Miten siinä kävi, mihin yritys kaatui? Mieti, kuinka voit hyödyntää aiemmat kokemukset valmistautuessasi lopettamaan tupakoinnin. On ihmisiä, jotka lopettavat kerralla, mutta yleisemmin lopullinen onnistuminen vaatii useamman yrityksen.



”On totta, että kun tupakka on kuulunut niin moneen paikkaan ja tilanteeseen, on kaikki vanhat jutut poisopittava.”

Pienin askelin eteenpäin

Tarkkaile itseäsi.

Laita muistiin jokainen kellonaika ja tilanne, jolloin tupakoit. Saat arvokasta tietoa tupakkariippuvuudestasi ja tupakointitavastasi.

Polta vähemmän jokaista savuketta tai rajoita savukkeiden määrää.

Jo muutaman savukkeen vähentäminen voi olla iso askel kohti savuttomuutta.

Osta savukkeita vähän, vain aski kerrallaan.

Rajoita paikkoja, joissa poltat.

Muuta tupakointisi rutiineja.

Vaihda merkkiä joka kerran kun ostat savukkeita. Vaihda tapaasi polttaa, esimerkiksi nouse seisomaan tupakoidessasi tai istu tupakoimaan, jos tapaavat polttaa seisten.

Lopeta tupakointi ihan kokeeksi.

Kokeile, miltä tuntuu olla esimerkiksi yksi vuorokausi ilman tupakkaa. Sekin alentaa lopettamiskynnystä!



”Epäonnistumisen miettiminen on tavallaan jo valmistautumista siihen. Valmistaudu vain lopettamiseen ja siinä onnistumiseen.”

Näin teet sen

Päätä ennakolta päivä, jolloin lopetat. Kun valitset etukäteen lopettamispäivän, päätöksestä on vaikea perääntyä. Lopettamista on turha lykätä viikkoja, mutta sinun on hyvä varmistaa ajankohdan olevan mahdollisimman stressitön. Näin voit keskittää voimasi tupakoinnin lopettamiseen.

Pyydä tukea läheisiltäsi. Ympärilläsi olevat ihmiset suhtautuvat sinuun ymmärtäväisemmin ja kannustavammin, kun kerrot mihin olet ryhtynyt ja mitä heidän tukensa sinulle merkitsee.

Pyydä tukihenkilö avuksesi. Etsi lähipiiristäsi innostava ihminen, joka kannustaa sinua pysymään päätöksessäsi.

Käykää yhdessä läpi käytännön asiat, joilla on vaikutusta: vapaa-ajanvietto, mahdolliset vieroitusoireet sekä keskustelun ja rohkaisun tarpeet. Mikäli perheenjäsenesi tupakoi, sopikaa yhteiset pelisäännöt.

Varaudu vieroitusoireisiin ja mieti, miten selviät erilaisista tilanteista. Kestätkö vieroitusoireet vai helpotatko oloasi korvaushoidolla? Hanki tarvittaessa nikotiinivalmisteet ennakoon ja lue tarkasti käyttöohjeet.

Varaa itsellesi jotain kevyttä ja raikasta purtavaa. Kokeile lohkottuja juureksia tai hedelmiä. Kun tupakantuska yllättää, se voi alkuun olla pelastuksesi.

Hävitä edellisenä iltana kaikki tupakointivälineesi. Älä jätä itsellesi yhtään takaporttia. (Tai ainakin pakkaa ne vaikeasti avattavaksi paketiksi ja piilota näkyvistä.)

Palkitse itseäsi pienistäkin onnistumisista. Jos lipsahdat tupakoimaan, älä lannistu. Tällaisessa tilanteessa on hyvä muistaa, että kyseessä on vain pieni takaisku, jonka vuoksi ei kannata luopua savuttoman elämän tavoitteesta. Kompurointi on osa elämää.

Lopettaisinko tupakoinnin?

Tupakointi on kallista. Savu vaikuttaa myös läheisiin. Tupakantumpit ovat ongelmajätettä. Tupakointi ja nikotiini vahingoittavat terveyttä. Tupakasta pääsee irti. Elämä ilman nikotiinia on pidempi, terveempi ja maistuvampi.

Päätitkö lopettaa tupakoinnin?



- » Lopetan kertaheitolla
- » Lopetan tupakointia vähentäen
- » Käytän nikotiinikorvaushoitoa
- » Vieroituslääke avuksi (reseptilääke)
- » Muu menetelmä (esim. akupunktio, hypnoosi)
- » Tuki (ryhmä, vertaistuki, perhe, ystävä)

 **Tupakoimaton elämä**

VAIHE 3



Muutokseen ryhtyminen

VAIHE 1

VAIHE 2

 **Tupakoimattomuus arkipäiväistyy**

Entä jos sittenkin lopettaisit?

Tietoa, neuvontaa ja tukea lopettamiseen saat Stumppi-palveluista.

Puhelinneuvonta on maksutonta. Soittoajat maaanantaisin ja tiistaisin klo 10–18 sekä torstaisin klo 13–16. Vastaajina terveydenhuollon ammattilaiset. Soita 0800 148 484.

Muista myös: Stumppi.fi verkkopalvelu ja sen keskustelufoorumi.

Hae sosiaalisesta mediasta tunnisteella @stumppi.fi



Hengitysliitto

Stumppi.fi

www.stumppi.fi | 0800 148 484

Varaudu riskitilanteisiin jo ennakkoon

Tupakoijalla on tapana tarttua savukkeeseen tietyissä tilanteissa: kahvin jälkeen, kun työssä on tauko, kun masentaa tai suututtaa. Kun tunnistat omat riskitilanteesi, voit jo etukäteen suunnitella, miten niissä toimit.

Seuraavilla sivuilla on esitelty yleisimpiä tupakointia laukaisevia tilanteita. Käy ne läpi ja mieti, kuinka voimakkaasti ne vaikuttavat sinuun.

Jokaisen tilanteen varalle on mietitty käytännön vihjeitä, jotka auttavat sinua. Nyrkkisääntö on se, että pidät itsesi liikkeessä ja hankit muuta ajateltavaa kuin tupakka.

Tupakanhimo yllättää

Hengitä syvään. Muista, että pahinkin tupakanhimo kestää vain muutaman minuutin. Ota purukumi, pastilli tai jotain muuta raikasta pureskeltavaa. Juo hitaasti lasi vettä.



”On se ihanaa lukea Stumpin keskustelupalstalta näitä onnistumisia, saa uskoa että josko minäkin onnistuisin. Kukaan ei olisi voinut kuvitella että tupakka ja minä erotaan toisistamme, vähiten minä itse.”



”Pikkuhiljaa alkaa tuntua, että mahdottomatkin asiat voivat olla mahdollisia.”

Kyllästyttää tai masentaa

Alakuloisuus on tässä vaiheessa tavallista. Muistuta itseäsi siitä, että se menee ohi. Älä jää kotiin murehtimaan, vaan pakota itsesi liikkeelle. Keksi itsellesi jotain hauskaa tekemistä, soita ystävällesi, mene elokuviin, konserttiin tai aloita vaikka uusi liikuntaharrastus.

Suunnittele mukavia asioita. Mieti mitä kivaa voit tehdä säästyneillä rahoillasi. Yritä olla tuntematta huonoa omatuntoa, vaikka et saisikaan varsinaisesti aikaan mitään erityistä. Tärkein asia sinulle on nyt pysyä tupakoimattomana!

Olet hermostunut

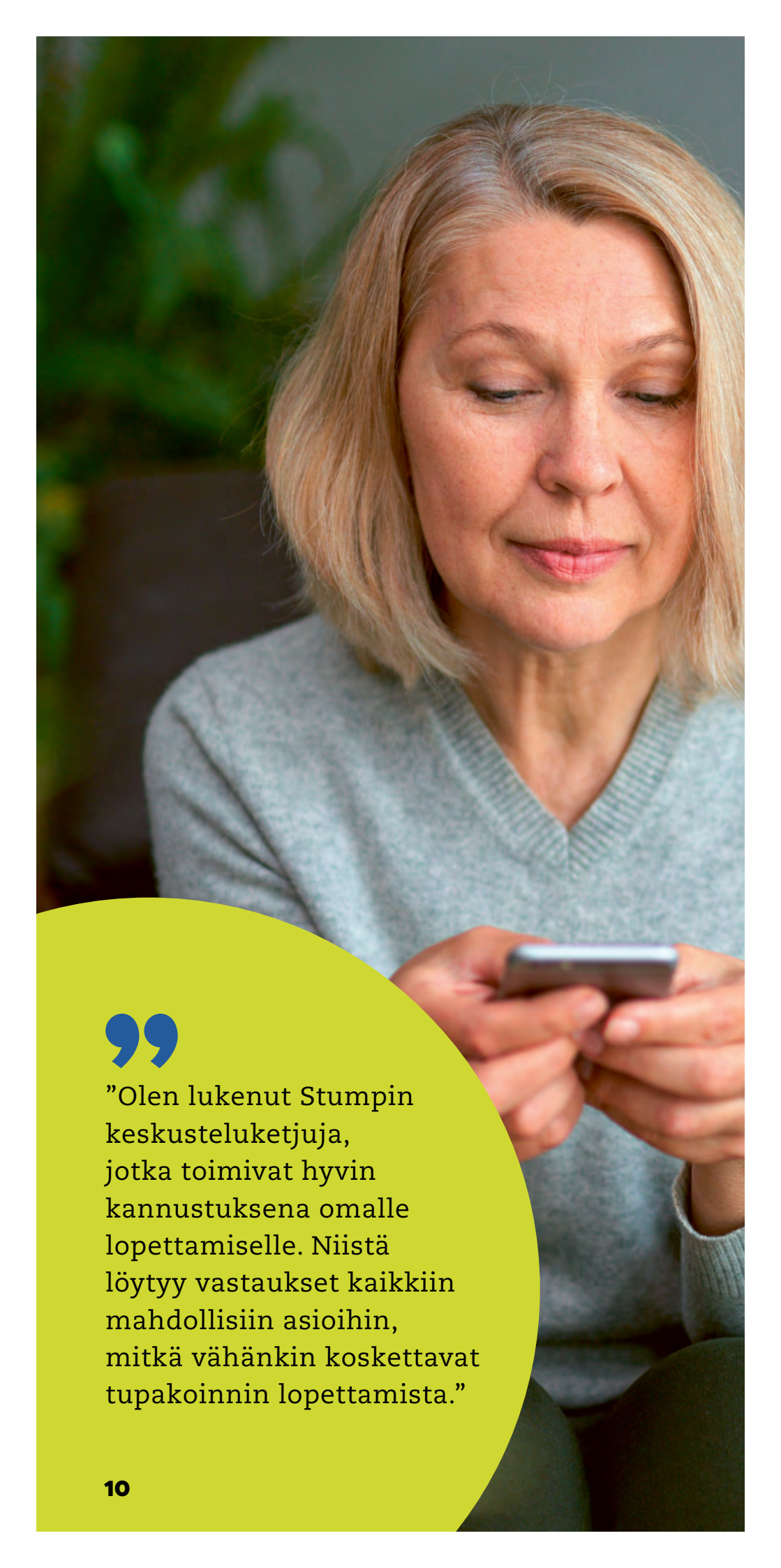
Hengitä syvään ja rentoudu. Vältä kahvia ja alkoholia. Yritä välttää ylimääräistä stressiä aiheuttavia tilanteita ja asioita. Älä jää paikoillesi, vaan lähde liikkeelle vaikka kävelemään tai juoksemaan. Kohtalaisen voimakas fyysinen rasitus auttaa rentoutumaan.

Et pysty keskittymään

Vakuuta itsellesi, että sinun on vaikea keskittyä, koska aivosi olivat tottuneet tupakkaan. Muuten aivoissasi ei ole mitään vikaa! Keskittymiskykyysi palaa vähitellen. Varaa tärkeisiin töihin vähän enemmän aikaa kuin ennen. Vältä väsyneenä työskentelyä.

Aika kuluu hitaasti

Käytä tupakoinnista vapautunutta aikaa uudella tavalla. Pidä listaa asioista, joita olet lykännyt ja tee jokin pikkutehtävä valmiiksi listaltasi.

A close-up photograph of a middle-aged woman with shoulder-length blonde hair, looking down at a smartphone held in her hands. She is wearing a light grey V-neck sweater. The background is softly blurred, showing green foliage. A large, semi-circular yellow graphic element is positioned in the lower-left corner, containing a quote and the page number.

”

”Olen lukenut Stumpin keskusteluketjuja, jotka toimivat hyvin kannustuksena omalle lopettamiselle. Niistä löytyy vastaukset kaikkiin mahdollisiin asioihin, mitkä vähänkin koskettavat tupakoinnin lopettamista.”

Olet stressaantunut

Suunnittele työsi osiksi, jotka eivät väsyttä liikaa. Nouse välillä kävelemään tai rentoudu kuuntelemalla mielimusiikkiasi. Varaa itsellesi kevyitä välipaloja, purukumia ja juotavaa. Muista ulkoilla, syödä ja nukkua hyvin.

Kun haluat pitää tauon tai rentoutua

Opettele uusia tapoja pitää taukoja: käväise ulkona raikkaassa ilmassa tai ota pieni virkistävä välipala. Opettele itsellesi sopiva rentoutusharjoitus, jonka voit ottaa käyttöösi missä vaan.

Näet muiden tupakoivan

Pysytkää aluksi poissa tupakoivien seurasta ja paikoista, joissa tupakoidaan. Kun näet jonkun tupakoivan, muistuta itseäsi, että olet lopettanut. Palauta mieleesi tupakan terveyttä heikentävät vaikutukset ja syyt, miksi sinä päätit lopettaa.

Joku tarjoaa savukkeen

Kun tiedät joutuvasi tilanteeseen, jossa joku ehkä tarjoaa sinulle tupakkaa, harjoittele kieltäytymistä etukäteen. Voit myös valmiiksi miettiä, kuinka kerrot syyn lopettamiseen. Näin ohitat tilanteen nopeammin ja varmemmin.

Joudut tilanteeseen, jossa tarjotaan alkoholia

Vältä aluksi käyttämästä alkoholia tilanteissa, joissa tupakkaa on tarjolla. Alkoholin vaikutuksesta harkintakyky voi pettää ja voit lipsahtaa tupakoimaan.

Kahvi tai ruoka laukaisee tupakanhimon

Juo kahvin sijasta teetä. Syö ruokasi nautiskellen ja rauhassa. Tupakoinnin lopettaminen parantaa maku- ja hajuaistia ja lisää ruoan nautintoa. Syötyäsi älä jää viivyttellemään ruokapöytään.



”Pää alkaa onneksi ymmärtää, ettei kannata vinkua enää tupakkaa, sillä sitä ei enää tipu.”

Olet tottunut polttamaan autossa

Siivoa ja tuuleta auto raikkaaksi. Varaa ajon ajaksi purukumia, pastilleja tai muuta purtavaa. Kuuntele ajaessasi mielimusiikkiasi. Pidä taukoja.

Sinulla on unettomuutta

Nouse ylös sängystä, turha siellä on piehtaroida. Lue jotain, kuuntele musiikkia tai kirjoita vaikka seuraavan vuoden joulukortit valmiiksi. Tupakoinnin loppuessa keho alkaa tervehtyä ja unen laatu paranee.

Päätä särkee

Lähde haukkaamaan raitista ilmaa ja lepäile. Vähennä kofeiinin ja kolajuomien määrää. Yritä rentoutua. Jos näistä ei ole apua, ota särkylääke.

Vatsa ei toimi

Juo riittävästi vettä. Syö runsaasti kasviksia ja täysjyväviljaa. Liiku paljon.

Hae tukea lopettamiseen

Tukea voit saada omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta. Kysy mahdollisista tupakastavieroituskursseista tai hakeudu keskustelemaan hoitajan kanssa. Myös verkossa on tarjolla tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen. Vertaistukea saat keskustelupalstalta osoitteesta www.stumppi.fi. Stumpin ilmainen neuvontapuhelin auttaa ja tukee numerossa 0800 148484. Puhelimeen vastaavat terveydenhuollon ammattilaiset.



”Tuntui hyvältä, kun häkä on jo haihtunut elimistöstä. Henki kulkee paremmin! Tunsin terveyden tunteita. Askelkin oli kevyt.”

”

Tuli sellainen viiden minuutin vaihe, että kaivelin kaikki laukut, jos löytäisin yhden tupakan. Onneksi olin heittänyt kaikki pois, koska sen viiden minuutin jälkeen ei enää tehnytkään mieli ja olisi harmittanut vietävästi, jos olisin polttanut.”



Mitä kehossa tapahtuu kun lopetat?

Kehosi alkaa toipua tupakoinnin haitallisilta vaikutuksilta välittömästi lopettamisen jälkeen.

20
minuuttia

20 minuutin kuluttua

- » verenpaine laskee
- » sydämen syke tasoittuu

8
tuntia

8 tunnin kuluttua

- » veren happipitoisuus palaa normaaliksi ja kehosi saa paremmin happea käyttöönsä
- » elimistössä olevan nikotiinin määrä ja hääpitoisuus laskevat puoleen

24
tuntia

24 tunnin kuluttua

- » häkä häviää elimistöstä
- » keuhkot alkavat puhdistua limasta ja muista tupakoinnin aiheuttamista jätteistä

48
tuntia

48 tunnin kuluttua

- » nikotiini on poistunut elimistöstä
- » haju- ja makuaisti ovat parantuneet huomattavasti

72
tuntia

72 tunnin kuluttua

- » hengittäminen helpottuu, kun tupakansavu ei enää supista keuhkoputkia

2-12
viikkoa

2-12 viikon kuluttua

- » verenkierto paranee
- » energisyys lisääntyy
- » yskä ja limannousu lievittyy
- » keuhkojen toiminta paranee merkittävästi

1

vuosi

1 vuoden kuluttua

- » sepelvaltimotaudin, sydäninfarktin ja niistä johtuvan kuoleman riski puolittuu

10

vuotta

10 vuoden kuluttua

- » keuhkosityövän vaara puolittuu

Lisäksi tupakoinnin lopettaminen

- » kasvattaa ns. hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta nopeasti
- » vähentää koettua stressiä
- » kohentaa unen laatua ja määrää ja voi vähentää kuorsaamista
- » lopettaminen 50-vuotiaana puolittaa tupakoinnin aiheuttaman ennenaikaisen kuoleman riskin ja lopettamalla 30-vuotiaana sen voi välttää lähes kokonaan
- » leikkauksen jälkeisten komplikaatioiden riski pienenee (esim. haavainfektiot, keuhkokuume)
- » erektiohäiriö lievittyy joka neljännellä tupakoinnin lopettaneella

”

Kun itse kamppailin näiden tunteiden kanssa ensimmäisinä viikkoina, joka solu huusi tupakkaa. Stumpin keskusteluista sain aina voimia lykätä sytyttämistä.”

Vieroitusoireet ovat ohimeneviä

Tupakoinnin lopettamiseen voi liittyä vieroitusoireita. Älä kuitenkaan huolestu, sillä vieroitusoireet kestävät aikansa ja menevät varmasti ohi. Lopettamisen hyödyt sen sijaan kestävät koko elämän. Koeta suhtautua vieroitusoireisiin myönteisesti, sillä ne ovat merkki elimistösi puhdistumisesta.

Nikotiiniriippuvuus tarkoittaa sitä, että toimiakseen normaalisti tupakoijan elimistö tarvitsee nikotiiniansiannon säännöllisin väliajoin. Kun nikotiini häviää elimistöstä, voi siitä aluksi seurata erilaisia vieroitusoireita. Oireiden kesto ja määrä vaihtelevat. Keskimäärin ne kestävät 3–4 viikkoa. Yleensä oireet ovat voimakkaimmillaan ensimmäisen viikon aikana ja laantuvat sitten hiljalleen. Arviolta kolmella neljästä lopettajasta esiintyy vieroitusoireita. Tupakoinnin lopetuksesta on mahdollista selvitä ilman mitään merkittäviä oireita.

Yleisimpiä vieroitusoireita ovat:

- » ärtyisyys
- » kärsimättömyys
- » tupakanhimo
- » levottomuus
- » keskittymisvaikeudet
- » univaikeudet
- » päänsärky
- » makean himo ja ruokahalun lisääntyminen

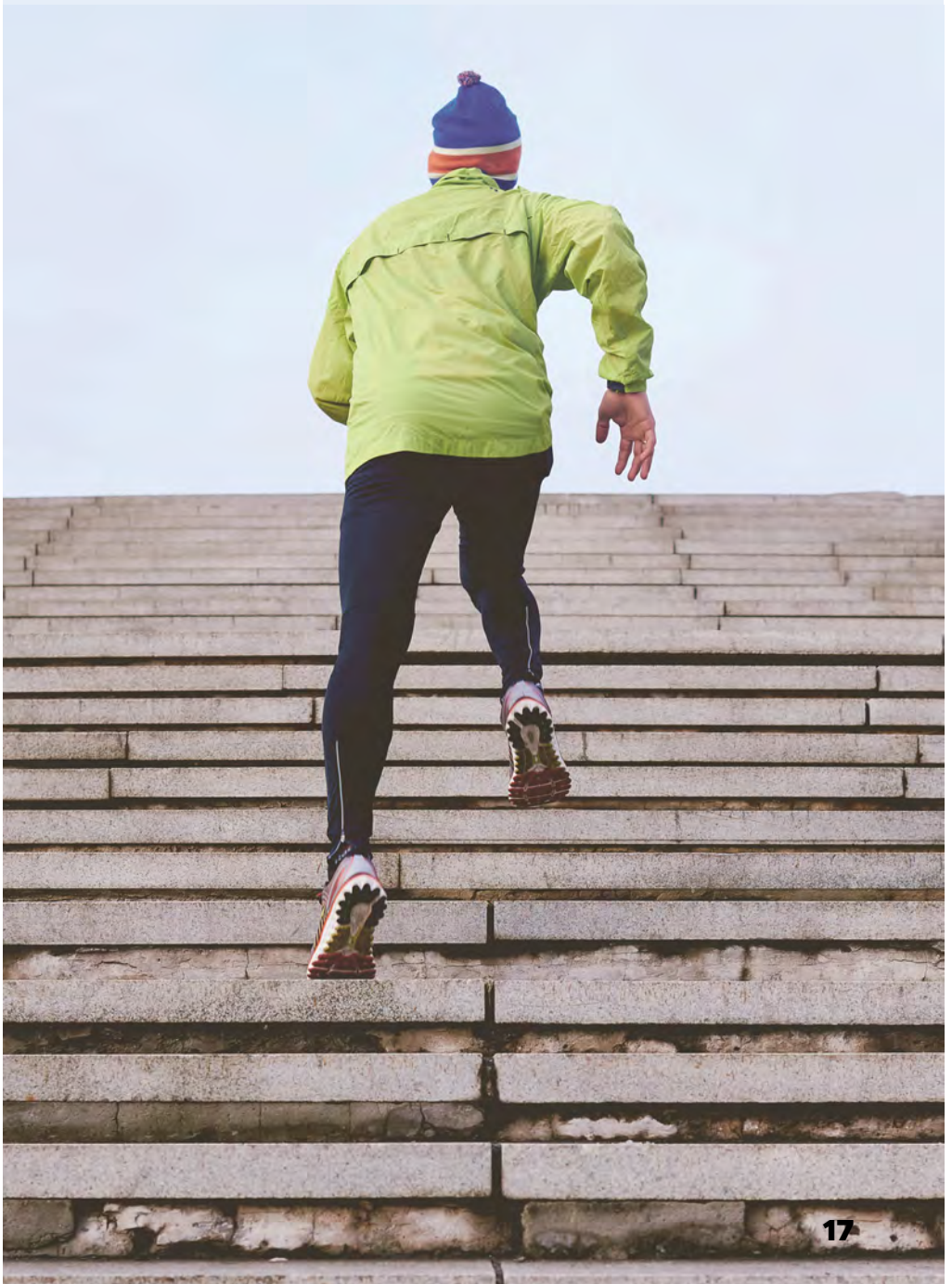
Kahvin juominen voi pahentaa vieroitusoireita, koska kofeiini poistuu elimistöstä hitaammin tupakoinnin lopettamisen jälkeen.



”Ainoa menetelmä on yksinkertaisesti päättää lopettaa; sen tukena sitten käytetään mitä käytetään tahi ollaan ilman.”

”

”Nyt vasta, lopetettuani tupakoinnin kaksi viikkoa takaperin, ensimmäistä kertaa saavutin kaikkien mainostaman flown, jolloin juoksu sujuu kuin itsestään ja siitä voi nauttia.”



Vieroitusoireita voi lievittää lääkehoidolla

Vieroitusoireiden hoitoon voi käyttää nikotiini-valmisteita tai reseptilääkkeitä. Tuote ja annostus valitaan riippuvuuden mukaan.

Nikotiinikorvaushoitoa käytettäessä veren nikotiinipitoisuus jää pienemmäksi kuin tupakoidessa. Korvaushoidon tarkoituksena on vähentää pikkuhiljaa nikotiinin määrää elimistössä niin, että vieroitusoireet olisivat hallittavissa, mutta riippuvuus hellittäisi.

Nikotiinivalmisteita voi ostaa ilman reseptiä ja niitä on myynnissä apteekeissa, kaupoissa, kioskeissa ja huoltoasemilla. Tuotteita on monenlaisia: purukumeja, tabletteja, laastareita ja inhalaattoreita.

Nikotiinilaastari vaikuttaa hitaasti, mutta pitkään. Laastari vaihdetaan uuteen kerran päivässä. Purukumit, tabletit ja inhalaattori vaikuttavat nopeammin ja lyhyemmän aikaa. Niitä käytetään tarpeen mukaan, vieroitusoireiden ilmaantuessa. Purukumeissa ja tableteissa on eri vahvuuksia ja useita makuja. Inhalaattorin läpi imetään suuhun ilmaa, johon on vapautunut pieni määrä nikotiinia. Nikotiini imeytyy suun limakalvoilta verenkiertoon.

Nikotiinikorvaushoito sopii myös nuuskaamisen lopettajille. Annos valitaan tarpeen eli nikotiiniriippuvuuden mukaan. Nikotiinikorvaushoidossa on tärkeää käyttää riittävän suurta annosta riittävän kauan (3-6 kk).

Tupakasta vieroitukseen on olemassa myös reseptilääkkeitä, joista Suomessa ovat käytössä varenikliini, bupropioni ja nortriptyliini. Lääkkeet lievittävät vieroitusoireita, mutta eivät sovi kaikille. Keskustele lääkehoidosta lääkärisi kanssa.



”Ikävämpi sitä happea ja terveyttä tulisi kuin ikinä tupakkaa, jos ne pois viedään...”



Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti

Kysymys	Määrä	Pisteet
Kuinka pian (minuuteissa) herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	yli 60	0
Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	yli 30	3

Tulkinta:

nikotiiniriippuvuus on

» **vähäinen** = yhteispisteet 0–1 p

» **kohtalainen** = 2 p

» **vahva** = 3 p

» **erittäin vahva** = 4–6 p

”

”Painonhallinta ei ole mikään mahdoton tehtävä, ja ne ylimääräiset kilot saa kyllä pois, oli sitten isot luut, vinksallaan olevat geenit tai vaikka oletettu hidas aineenvaihdunta.”



Painonnousua ei kannata pelätä

Monia tupakoiijia huolettaa mahdollinen kilojen kertyminen lopettamisen jälkeen. Se voi jopa olla syynä tupakoinnin jatkamiselle. Painosi ei välttämättä nouse tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Voit itse vaikuttaa asiaan. Kaikilla paino ei nouse lainkaan ja useimmilla se on varsin maltillista, muutamia kiloja.

Mahdollinen painonnousu tupakoinnin lopettamisen jälkeen johtuu sekä aineenvaihdunnan hidastumisesta että ruokahalun lisääntymisestä. Aineenvaihdunnan hidastuminen on kuitenkin ohimenevä vaihe ja se tasaantuu itsestään. Elimistöön voi kertyä myös nestettä, joka poistuu itsestään ajan myötä. Tarkkailemalla hetken tarkemmin syömisiäsi ja tekemällä viisaita ateriavalintoja, voit huomata tupakoinnin lopettamisen onnistuvan ilman painon lisääntymistä.

Ruokahalun kasvaminen tupakoinnin lopettamisen jälkeen on melko tavallista. Ruoka maistuu paremmalta, kun haju- ja makuaisti palautuvat. Nälän tunne ja lisääntynyt ruokahalu ovat yleisiä vieroitusoireita, ja ne kestävät pitempään kuin muut oireet.

Voit ehkäistä painonnousua pienillä muutoksilla

On tärkeää, että syöt säännöllisesti normaalia, kasvisvoittoista ruokaa. Syö useita pieniä aterioita päivän aikana. Näin nälkäsi ei pääse yltyämään ja vältät ahmimisen.

Varmista, että syöt riittävästi kuituja ja juot tarpeeksi vettä Suosi täysjyväviljoja.

Sokerin vähentäminen ruokavaliosta auttaa painonhallinnassa ja on muutenkin suositeltavaa. Proteiini lisää kylläisyyden tunnetta ja helpottaa näin painonhallintaa. Nyt kun keuhkojesi toiminta paranee, on hyvä hetki lisätä liikuntaa. Liikunta on mukavampaa, kun elimistö toimii tehokkaammin ja kunto kohentuu. Mikset kokeilisi jotakin uutta lajia? Liikunta helpottaa myös vieroitusoireita.

Vieroitusoireet ovat ohimeneviä

Tupakoinnin lopettamiseen voi liittyä vieroitusoireita. Älä kuitenkaan huolestu, sillä vieroitusoireet kestävät aikansa ja menevät varmasti ohi. Lopettamisen hyödyt sen sijaan kestävät koko elämän. Koeta suhtautua vieroitusoireisiin myönteisesti, sillä ne ovat merkki elimistösi puhdistumisesta.

Nikotiiniriippuvuus tarkoittaa sitä, että toimiakseen normaalisti tupakoijan elimistö tarvitsee nikotiiniansiannon säännöllisin väliajoin. Kun nikotiini häviää elimistöstä, voi siitä aluksi seurata erilaisia vieroitusoireita. Oireiden kesto ja määrä vaihtelevat. Keskimäärin ne kestävät 3–4 viikkoa. Yleensä oireet ovat voimakkaimmillaan ensimmäisen viikon aikana ja laantuvat sitten hiljalleen. Arviolta kolmella neljästä lopettajasta esiintyy vieroitusoireita. Tupakoinnin lopetuksesta on mahdollista selvitä ilman mitään merkittäviä oireita.

Yleisimpiä vieroitusoireita ovat:

- » ärtyisyys
- » kärsimättömyys
- » tupakanhimo
- » levottomuus
- » keskittymisvaikeudet
- » univaikeudet
- » päänsärky
- » makean himo ja ruokahalun lisääntyminen

Kahvin juominen voi pahentaa vieroitusoireita, koska kofeiini poistuu elimistöstä hitaammin tupakoinnin lopettamisen jälkeen.



”

”Lapseni tarvitsevat terveen äidin ja myös hyvän esimerkin omaan elämäänsä.”

Tupakointi ja muut sairaudet

Keuhkosairauksien hoidossa tupakoinnin lopettaminen on erityisen tärkeää. Muun muassa astman oireet ja pahenemisvaiheet vähenevät, keuhkojen toiminta paranee ja lääkkeiden teho lisääntyy. Keuhkoahaumataudissa tupakoinnin lopettaminen on tärkein hoitokeino. Taudin eteneminen hidastuu merkittävästi, sairauden oireet vähenevät, samoin sairaalahoidon tarve. Vastustuskyvyn parantuessa erilaiset infektiot vähenevät.

Sydän iloitsee tupakoinnin loppumisesta. Vuoden kuluessa lopettamisesta sydänkohtauksen riski pienenee tupakoimattomien tasolle.

Diabeteksen hoidossa tupakoinnin lopettaminen on yksi hoidon kulmakivistä. Näin diabetekseen liittyvien lisäsairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien riski pienenee. Lopettamisen jälkeen insuliinin teho paranee.

Pitkäaikainen tupakointi näyttää lisäävän masennusriskiä sekä alttiutta muihin mielenterveyden häiriöihin kuten skitsofreniaan. Tupakointi onkin suuri rasite mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnille sekä taloudelle. Tupakoinnin lopettaminen on mahdollista myös heille. Tuen avulla moni onnistuu.

Tupakointi vaikuttaa monien lääkkeiden tehoon heikentävästi. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi insuliini ja varfariini sekä tietyt psyykelääkkeet. Tupakoinnin lopettamisen jälkeen onkin hyvä tarkistaa lääkäriltä mahdollisuus vähentää lääkkeen annostusta.

Lisäksi tupakoinnin lopettaminen

- » vähentää syöpäsairauksien vaaraa merkittävästi
- » lisää suun terveyttä
- » vähentää riskiä kilpirauhasongelmiin
- » edesauttaa leikkauksen onnistumista ja haavan paranemista sekä vähentää leikkauskomplikaatioita
- » pienentää mahahaavan riskiä
- » parantaa ihon hyvinvointia ja hidastaa ryppyjen muodostumista
- » vähentää miehen erektio-ongelmia

”

”Lapset iloitsevat
hajuttomasta mummosta.”

Sähkösavukkeet

Sähkösavukkeen käyttöä ei voi suositella. Sähkösavukkeissa käytettävä neste ja käytössä muodostuva höyry sisältävät terveydelle haitallisia aineita.

Sähkösavukkeen käytöstä tupakasta vieroitukseen ei vielä ole riittävästi tieteellisen tutkimustiedon kriteerit täyttävää tietoa.

”

”Joskus sitä luulee, että on ainoa joka tietyistä oireista kärsii, kuten pitkään jatkuneesta tupakanhimosta. Sitten kun huomaa, ettei olekaan ainoa ja moni on päässytkin sen vaiheen yli, niin asia helpottuu huomattavasti.”

Terveempiä vauvoja ja vanhempia

Kaikki vanhemmat tahtovat lapsilleen parhaat mahdolliset lähtökohdat elämään. Tupakoinnin lopettaminen on erinomainen päätös, joka vaikuttaa niin sinun kuin vauvasi hyvinvointiin. Kohdussa kehittyvä lapsi ei ole suojassa tupakansavulta, sillä istukka ei suodata tupakansavun haitta-aineita. Ympäristön ja vanhempien savuttomuus on tärkeää. Mieluiten jo ennen kuin raskautta aletaan suunnitella.

Miksi lopettaisin?

- » raskaaksi tulo onnistuu helpommin
- » raskaudenaikaisten ongelmien riski pienenee
- » keskenmenoriski puolittuu
- » energisempi olo ja helpompi hengittää
- » vauva saa riittävästi happea ja näin mahdollisuuden kasvaa normaalipainoiseksi
- » rauhallisempi vastasyntynyt
- » äidinmaitoa erittyy enemmän eikä se maistu tupakalle
- » kätkytkuoleman riski pienenee
- » vähemmän hengitystieinfektioita, allergioita ja astmaa lapsuudessa
- » vähemmän oppimishäiriöitä ja ylivilkkautta kouluiässä
- » lapsen riski aloittaa itse tupakointia myöhemmin pienenee merkittävästi

Raskautta suunniteltaessa päätös tupakoinnin lopettamisesta voi syntyä helposti, onhan lapsen hyvinvointi iso kannustin omasta terveydestä huolehtimiseen. Myös alkuraskauden pahoinvointi voi edesauttaa lopettamista. Mikäli lopettaminen on hankalaa, pyydä apua. Syyllisyyden kantaminen yksin vie voimia.



”Lapsille jää enemmän aikaa eikä tarte pistää riippuvuutta aina etusijalle ennen niitä.”

Lopeta nuuskaaminen

Nuuska sisältää monia myrkkyjä, kuten raskasmetalleja, tuholaismyrkkyjä sekä syöpää aiheuttavia aineita. Myrkyt kulkeutuvat verenkierron mukana kaikkialle elimistöön. Suussa nuuska vaurioittaa limakalvoja, ikeniä ja hampaita. Ikenet vetäytyvät, hampaat reikiintyvät ja limakalvoihin tulee muutoksia, jotka voivat kehittyä syöväksi. Suu haisee pahalle nuuskan aiheuttaman ientulehduksen vuoksi.

Nuuskan käyttö lisää riskiä lukuisiin syöpiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Nuuska heikentää urheilijan suorituskykyä, kestävyyttä ja voimaa. Verenkierron heikkeneminen lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista suorituksen jälkeen.

Lopettamalla nuuskaamisen

- » Saat siistimmän ja raikkaamman suun.
- » Ienvaurioista suurin osa paranee nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. Myös ientulehduksia on vähemmän kuin nuuskan käyttäjillä.
- » Lihasten kestävyys, voima ja massa kasvavat, kun haperan ja ravintoaineiden saanti paranee.
- » Sydämen lyöntivoima kasvaa ja pystyt parempiin urheilusuorituksiin.
- » Riski sairastua syöpään, erityisesti suun alueen syöpiin, pienenee merkittävästi.
- » Myös sydän- ja verisuonitautien riskipienenee nuuskaamisen loputtua.

Nuuskaamisen lopettamiseen pätevät samat ohjeet kuin muuhunkin tupakoinnin lopettamiseen. Tärkeintä on oma vahva päätös ja hyvä motivaatio. Nuuskankäyttäjän nikotiiniriippuvuus on yleensä vahva, joten vähennä nuuskan käyttöä vähitellen ennen lopettamista. Näin selviät vähemmällä vieroitusoireilla ja samalla rikot nuuskaamiseen liittyviä rutiineja, jolloin lopullinen lopettaminen helpottuu.

Nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Nuuskaan siirtyminen ei ole tupakoinnin lopettamisen keino. Miksi vaihtaisit yhdestä haitallisesta tupakkatuotteesta toiseen?



Stumpin avulla irti tupakasta

Maksuton neuvontanumero

0800 148 484

Puheluihin vastaavat
terveydenhuollon ammattilaiset.

Tietoa ja tukea löydät myös verkosta.

Stumppi.fi

Tämän oppaan on tuottanut Hengitysliitto ry.
Oppaan sitaatit ovat Stumpin keskustelupalstalta.