

NIKOTIINIKORVAUSTUOTTEIDEN KÄYTTÖ- OHJE

Tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita voidaan poistaa tai merkittävästi lieventää, kun tupakan nikotiini korvataan nikotiinikorvaustuotteilla. Lyhytvaikutteinen nikotiinikorvaustuote (purukumi, inhalaattori, imeskelytabletti, kielenalustabletti, suusumute, annospussit) käytetään tilanteessa, kun tuntee tupakanhimoa. Nikotiinilaastari on pitkävaikutteinen nikotiinikorvaustuote.

Nikotiinipurukumin käyttö

- Oikea pureskelutekniikka on tärkeä. Nikotiinipurukumia pureskellaan hitaammin kuin tavallista purukumia.
- Kutakin nikotiinipurukumityynyä pureskellaan jaksoittain noin 30 minuuttia.
- Nikotiinipurukumia pureskellaan, kunnes suussa on voimakas maku. Sitten pureskelu keskeytetään ja purukumi pannaan posken ja ikenen väliin odottamaan maun häviämistä. Kun maku on hävinnyt, ja iskee tupakanhimo, jatketaan pureskelua. Näin toimiessa nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta ja saadaan paras hoitotulos.
- Purukumin voi myös ottaa välillä pois suusta ja käyttää uudelleen, kun tupakanhimo iskee.
- Nikotiini irtoaa vain pureskeltaessa. Liian nopea pureskelu irrottaa paljon nikotiinia ja voi ärsyttää nielua ja aiheuttaa hikkaa, närästysoireita tai pahoinvointia. Jos nikotiinipurukumia ei pureskele rauhallisesti, osa nikotiinista saattaa mennä syljen mukana vatsaan ja tämä heikentää tehoa.

Nikotiini-inhalaattorin käyttö

- Kuplapakkauksen suojafolio vedetään auki yhdestä kulmasta ja siitä otetaan yksi inhalaatiokapseli.
- Varmistetaan, että suukappaleen osien merkkiviivat ovat vastakkain. Osat vedetään irti toisistaan.
- Inhalaatiokapseli asetetaan suukappaleeseen. Suukappaleen osat painetaan kiinni toisiinsa pohjaan saakka, jolloin inhalaatiokapselin päissä olevat sinetit murtuvat naksauten.
- Imeminen suukappaleen läpi vapauttaa kapselissa olevan nikotiinin läpivirtaavan ilman mukana ja nikotiini imeytyy suun limakalvon kautta elimistöön. Koska nikotiinihöyry imeytyy elimistöön nimenomaan suusta, höyryä ei vedetä henkeen, vaan sen annetaan jäädä suuhun.
- Yhtä inhalaatiokapselia voi käyttää useamman kerran. Inhalaatiokapselin sisältämä nikotiini alkaa haihtua, kun kapselin sinetöinti on murrettu. Siksi inhalaatiokapseli kannattaa käyttää 12 tunnin sisällä.

- Käytetty inhalaatiokapseli otetaan pois suukappaleesta ja kapseli hävitetään normaalisti talousjätteen mukana.

Nikotiini-imeskelytabletin käyttö

- Imeskelytablettia imeskellään, kunnes maku tuntuu voimakkaana. Kun maku heikkenee, imeskely aloitetaan uudelleen, jos on tupakan himo. Imeskelyrutiini on yksilöllinen mutta välttä liian voimakasta imeskelyä. Tabletin annetaan liueta suussa (noin 30 minuuttia), näin nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta verenkiertoon.

Nikotiini-kielenalustabletin käyttö

- Tabletti asetetaan ensin kielen päälle ja kun tottuu makuun siirretään tabletti kielen alle, jolloin sylki hajottaa sen hitaasti. Tämä vie 20-30 minuuttia. Älä pureskele tai niele kielenalustablettia.

Nikotiini-sumutteen käyttö

- Ensin otetaan yksi annos ja jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa voidaan ottaa toinen annos.
- Suutin suunnataan avattua suuta kohti ja pidetään noin 3-5 cm suun ulkopuolella. Sumutetaan suun limakalvoille, esim. jompaankumpaan poskeen tai kieleen.
- Painetaan sumuttimen yläosaa lujasti annoksen vapauttamiseksi suuhun, vältetään huulia.
- Jos sumutetta pidetään liian lähellä suuta tai hengitetään sisään sumuttamisen aikana, sumutetta voi joutua nieluun ja aiheuttaa hikkaa.
- Muutamaan sekuntiin ei kannata nielaista sumuttamisen jälkeen, jotta aine ei päädy vatsaan.

Nikotiini-jauheen (annospussit) käyttö

- Annospussia kostutetaan kevyesti kielellä, laitetaan se huulen alle, ja annetaan sen olla siellä noin 30 minuuttia. Lisätehon saamiseksi voidaan siirtää pussin paikkaa suussa silloin tällöin. Huom! Nuuska ei kuulu tähän tuoteryhmään ja nuuskaa ei suositella tupakasta vieroitukseen.

Nikotiinilaastarin käyttö

- Nikotiinilaastarista vapautuu hitaasti nikotiinia, joka imeytyy ihon läpi ja kulkeutuu edelleen elimistöön.
- Kiinnitä laastari iholle aamulla ja poista se illalla nukkumaan mennessäsi tai vasta seuraavana aamuna jos kyse on 24 tunnin laastarista. 24 tunnin laastarin voi myös kiinnittää iltaisin, jos on tapana herätä yöllä tupakoimaan.
- Laastari kiinnitetään puhtaalle, kuivalle, karvattomalle ja terveelle ihoalueelle (selkään, olkavarteen tai reiteen). Painamalla laastaria 10-15 sekuntia varmistetaan, että laastari kiinnittyy reunoiltaan hyvin ihoon. Laastarin kiinnityskohtaa on tärkeä vaihdella.
- Laastaria voidaan käyttää myös saunan, suihkun ja uimisen aikana. Mikäli laastari irtoaa, otetaan pakkauksesta uusi laastari ja kiinnitetään se toiseen kohtaan.

- Joillakin käyttäjistä esiintyy lieviä paikallisia ihoreaktioita (esim. turvotusta, punoitusta ja kutinaa) ensimmäisten hoitoviikkojen aikana ihoalueella, jolle laastari on kiinnitetty. Iho-oireisiin auttavat laastarin paikan vaihtaminen ja rasvaus. Jos tavallinenkin laastari aiheuttanut allergisia oireita, voi myös nikotiinilaastari niitä aiheuttaa.

Huomioi nikotiinikorvaustuotteiden käyttöaikana

- Happamat juomat (esim. tuoremehu, kolajuomat, kahvi, tee) voivat vähentää nikotiinin imeytymistä suun limakalvoilta. Näiden juomien nauttimista tulee välttää noin 15 minuuttia ennen nikotiinivalmisteiden käyttöä ja sen aikana tai huuhdella suu hyvin esim. juomalla vettä ennen purukumin, imeskely- tai kielenalustablettien ja suusumutteen käyttöä.
- Kahvin juominen voi pahentaa nikotiinin vieroitusoireita tupakoinnin lopettamisen yhteydessä. Kofeiinin aineenvaihdunta hidastuu nikotiinin vaikutuksen vähennettyä/poistuttua elimistöstä. Kahvinjuontia voi siis olla hyvä vähentää samalla kun lopettaa tupakoinnin.

Lähteet

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito Käypä hoito -suositus (www.kaypahoito.fi)
Reetta-Maija Luhta (EPSHP), Päivi Grönroos (TYKS), Saana Eskelinen (HUS), Patrick Sandström (Filha ry)