

Tupakasta vieroitus

Tupakka sisältää n. 5000 myrkyllistä ainetta, mm. tervaa (aiheuttaa syöpää), hääkää (aiheuttaa päänsärkyä, pahoinvointia), nikotiinia (riippuvuuden aiheuttaja). Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, että sosiaalista riippuvuutta.

Tupakointi lisää sairastumisriskiä, sen lopettaminen on tärkeää monien sairauksien yhteydessä, koska se muun muassa haittaa erilaisten hoitojen onnistumista.

Oletko koskaan ajatellut lopettaa tupakointia?

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen:

- 20 min: verenpaine ja syke normalisoituvat
- 8 tuntia: hääkápitoisuus ja nikotiinipitoisuus laskevat puoleen, veren happipitoisuus palautuu normaaliksi
- 24 tuntia: hääkää häviää elimistöstä, keuhkot alkavat puhdistautua
- 2 päivää: nikotiini on poistunut verestä
- 2-3 päivää: haju- ja makuaisti paranevat huomattavasti
- 3 päivää: hengittäminen helpottuu, keuhkoputkien supistumistila lakkaa, energisyys lisääntyy
- 2-3 viikkoa verenkierto paranee, jolloin liikkuminen helpottuu
- sydänveritulpan riski laskee
- n. 10-15 vuoden kuluttua sairastumisriski melkein yhtä pieni kuin täysin tupakoimattomilla

Nikotiinikorvaushoito

Nikotiini ei aiheuta mitään vakavia sairauksia, ainoastaan riippuvuutta.

Nikotiinikorvausvalmisteet ovat tutkittuja ja turvallisia tuotteita, eivätkä sisällä muita tupakan ainesosia kuin nikotiinia.

Korvausvalmisteet helpottavat lopettamista. Korvausvalmisteisiin kannattaa tutustua huolella: onnistumismahdollisuus tuplataan, jos niitä käytetään riittävän voimakkaalla annoksella, riittävän pitkään. Liian lyhyt käyttö lisää uudelleen aloittamisen riskiä.

Nikotiinikorvausvalmisteet ovat halvempia kuin tupakka. Apteekeista ja päivittäistavara-kaupoista saa useita eri valmistemuotoja: laastareita, purukumeja, tabletteja, inhalaattoreita, suusumutteita ja annospusseja. Hyvissä ajoin ennen lopettamista kannattaa tutustua nikotiinikorvausvalmisteisiin ja hankkia ne.

Kannattaa miettiä syitä, miksi tupakoinnin lopettaminen juuri itselle on tärkeää. Lopettamisen syyt ovat varmasti tärkeämpiä kuin ne syyt, millä antaa itselleen luvan jatkaa tupakointia. Kannattaa jo valmistautumisvaiheessa välttää tilanteita, joissa on tottunut tupakoimaan. Lopettamispäivä tulee päättää etukäteen.

Tupakasta vieroituksessa annamme neuvoa, ohjausta, tukea ja kannustusta. Keskustele tupakoinnin lopettamisesta lääkärisi / hoitajasi kanssa. Voit myös ottaa yhteyttä keuhkosairauksien poliklinikan tupakastavieroitushoitajaan. Apua tupakoinnin lopettamiseen saa myös sairaaloista, terveyskeskuksista, työterveyshuolloista, kouluterveydenhoitajalta ja apteekeista.

Tee monivuotisesta haaveestasi totta. Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa tupakointia. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.