



## Tupakointi vai tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset?

Päivitetty 1.5.2019

Savuton elämä on pidempi, terveempi ja maistuvampi. Jos kuitenkin tupakoit, niin muistathan, että tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina; ja mitä nuorempana lopetat, sitä suurempia terveyshyötyjä saat. Tupakointi muun muassa lyhentää ikää keskimäärin kymmenellä vuodella, kasvattaa riskiä sairastua syöpätauteihin ja heikentää hedelmällisyyttä. Tupakasta pääsee irti eikä retkahtaminen tarkoita sitä, etteikö lopettaminen onnistuisi, sillä lopullinen tupakasta eroon pääseminen vaatii usein 3–4 yritystä. Mikä on sinun syysi olla lopettamatta? Tai miksi edes aloittaisit tupakoinnin?

### Tupakointi, nuuska ja sähkösavukkeet

Tupakointi huonontaa elämänlaatua, edistää sairauksien syntymistä ja pahentaa olemassa olevia sairauksia, haavat eivät parane yhtä nopeasti kuin tupakoimattomalla, ja toipuminen leikkausten jälkeen on hitaampaa.

Tupakoimalla vahingoitat myös läheisiäsi: passiivinen tupakointi eli altistuminen tupakansavulle lisää riskiä sairastua muun muassa sydänsairauksiin ja keuhkosyöpään.

Muidenkaan tupakkatuotteiden käyttö ei ole turvallista. Nuuska ja sähkösavukkeet aiheuttavat nikotiiniriippuvuutta. Nuuskan pitkäaikainen käyttö suurentaa kuolleisuus-riskiä ja on erityisen haitallista naisille. Odottavan äidin nuuskan käyttö lisää ennenaikaisen synnytyksen ja kohdunsisäisen kuoleman vaaraa. Sähkösavukkeiden pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta.

### Kahdenlaista riippuvuutta

**Tupakkariippuvuudella** tarkoitetaan tupakoinnin aiheuttamaa fyysisistä, psyykkistä tai sosiaalista riippuvuutta. Tupakkariippuvuutta pahentaa usein sen liittyminen tiettyihin tilanteisiin; aamukahvin kanssa, ruoan jälkeen, viinilasillisen ääressä tai kaveriporukan kanssa.

**Nikotiiniriippuvuus** on kemiallinen riippuvuus nikotiinista – mielihyvän tunne sen käytöstä tai vieroitusoireet sen puutteesta.

Onneksi tupakka- ja nikotiiniriippuvuudesta voi parantua. Oman nikotiiniriippuvuutesi voit testata Fagerströmin 2 kysymyksen nikotiiniriippuvuustestillä. Testi on tarkoitettu aikuisille ja nuorille, jotka tupakoivat päivittäin.

	Määrä	Pisteet
Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen tupakan (minuuteissa)?		
	alle 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	yli 60	0
Kuinka monta tupakkaa poltat päivittäin?		
	alle 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	yli 30	3
<b>Pisteet yhteensä</b>		
0–1 = vähäinen 2 = kohtalainen 3 = vahva 4–6 = hyvin vahva nikotiiniriippuvuus		



Mitä suuremman pistemäärän testissä saat, sitä vahvempi on nikotiiniriippuvuutesi.

### **Sinä nuori, miksi edes aloittaisit?**

Suomessa tupakkakokeilut alkavat yleensä teini-ikässä. Jos lähipiirisi – kaverisi tai vanhempasi – polttavat, niin se ei tarkoita sitä, että sinunkin pitää polttaa. Muistathan muodostaa itse oman mielipiteesi asiaan.

Kannattaako polttamista edes kokeilla, kun olet käynyt läpi haitat ja hyödyt? Tupakointi on myös kallista, joten olisiko sittenkin mukavampi ostaa sillä rahalla jotakin muuta?

### **Tupakointi ja suu**

Tupakan ja nuuskan käyttö suurentaa suusyöpäriskiä ja siihen liittyvää kuolleisuutta. Erityisen suuri sairastumisvaara on, jos sekä tupakoi että käyttää alkoholia.

Tupakoijilla on enemmän parodontiittia eli hampaiden kiinnityskudossairautta. Parodontiitin hoitotulos on usein huonompi tupakoijilla, ja sen vuoksi hampaita saatetaan joutua poistamaan. Hampaiden korvaamista implanteilla ei suositella tupakoiville parodontiittipotilaille.

### **Tupakointi ja hedelmällisyys**

Tupakointi aiheuttaa erektiohäiriöitä ja heikentää hedelmällisyyttä. Tupakointi tai nuuskan käyttö raskauden aikana saattavat altistaa ennenaikaiselle synnytykselle, tai lapsi saattaa syntyä pienipainoisena.

Imetysaikana nikotiinikorvaushoitokin on vauvalle turvallisempaa kuin äidin tupakointi. Jos vanhemmat eivät polta, eivät lapsetkaan altistu kotona tupakansavulle.

### **Tupakointi ja lääkkeet**

Tupakointi vaikuttaa joidenkin lääkkeiden tehoon, koska tupakansavun sisältämät ainesosat heikentävät tiettyjen lääkkeiden vaikutusta. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi insuliini ja varfariini sekä tietyt psyke-lääkkeet. Näiden lääkkeiden annostus on hyvä tarkistuttaa lääkärillä siinä yhteydessä, kun lopetat tupakoinnin.

### **Tupakointi ja syöpä**

Tupakointi on merkittävin tunnettu syövän syy ja tärkein keuhko-, kurkunpää- ja virtsarakkosityövän syy. Tupakointi suurentaa myös suu-, ruokatorvi- ja mahasyövän, haimasyövän, munuaissyövän, maksasyövän ja kohdunkaulan syövän riskiä. Tupakointi huonontaa myös syövän hoitotuloksia.

### **Tupakointi ja mielenterveys**

Tupakointi on 2–4 kertaa yleisempää mielenterveyspotilailla. Tiedetyt psykiatriset sairaudet, kuten masennus ja skitsofrenia, ovat vahvasti yhteydessä tupakointiin; skitsofreniapotilaista jopa 70–90 prosenttia polttaa.

Tutkimusten perusteella tupakoinnin lopettamisella näyttäisi olevan myönteisiä vaikutuksia, sillä tupakoinnin lopettaminen lievittää ahdistusta, masennusta ja stressiä.

### **Tupakointi ja diabetes**

Tupakoivalla diabeetikolla insuliinin vaikutus elimistöön on heikompi kuin tupakoimattomalla. Tämä on hyvä ottaa huomioon varsinkin siinä vaiheessa, kun lopettaa tupakoinnin. Tupakointi lisää sairastumista tyyppin 2 diabetekseen.



## Tupakointi ja keuhkosairaudet

Tupakoivat astmaatikot oireilevat enemmän, heillä on enemmän taudin pahenemisvaiheita, he tarvitsevat enemmän lääkkeitä ja heidän keuhkonsa toimivat huonommin kuin tupakoimattomien astmaatikkojen. Tupakointi on yleisin syy hitaasti ja huomaamattomasti kehittyvään keuhko-  
ahtaumatautiin (COPD). Tupakoinnin lopettaminen hidastaa keuhko-  
ahtauman etenemistä, vähentää taudin oireita, pahenemisvaiheita, sairaalahoidon tarvetta ja kuolleisuutta.

### Mitä hyödyt, jos lopetat tupakoinnin?

- Haistat ja maistat paremmin jo muutamassa päivässä
- Nukut paremmin ja pidempään
- Kestät stressiä paremmin
- Mielialasi kohoaa ja masennus, ahdistus ja stressi vähenevät
- Yskä ja limaisuus lieviytyvät (1–2 kuukauden kuluessa)
- Hengitys kulkee paremmin (2–3 kuukauden kuluessa)
- Hyvän eli HDL-kolesterolin määrä nousee
- Erektiohäiriö paranee (joka neljännellä tupakoinnin lopettaneella miehellä)
- Sairastumisriski pienenee (esimerkiksi keuhkosairaudet ja sepelvaltimotauti)
- Lääkkeiden käyttö vähenee
- Suun terveys paranee
- Riski syövän kehittymiseen tai uusiutumiseen, syöpähoitojen haittavaikutuksiin ja kuolemaan on pienempi.

## Vieroitusoireet helpottavat ajan myötä

Fyysiset vieroitusoireet alkavat 2–12 tunnin kuluttua tupakoinnin lopettamisesta, ovat huipussaan 1–3 päivän kuluttua ja kestävät yleensä noin 3–4 viikkoa. Oireiden kestossa

voi olla suuriakin eroja mutta kaikilta ne kuitenkin loppuvat aikanaan.

Yleisimpiä vieroitusoireita ovat huonovointisuus, ärtyisyys, kärsimättömyys, tupakanhimo, levottomuus, keskittymis- ja univaikeudet, päänsärky sekä makean himo ja lisääntynyt ruokahalu. Joillakin kahvin juonti pahentaa oireita.

Painon nousu, noin 3–5 kg, on tyypillistä ensimmäisen vuoden aikana, mutta se tasaantuu itsestään tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

## Vieroitusoireisiin on mahdollista saada apua

**Nikotiinikorvaushoitoa** suositellaan silloin, kun tupakoiija polttaa yli 10 tupakkaa päivässä. Se sopii käytettäväksi myös vieroittamiseen nuuskasta. Nikotiinikorvaushoidon tarkoituksena on vähentää nikotiinin määrää elimistössä asteittain niin, että vieroitusoireet olisivat hallittavissa ja riippuvuus pikkuhiljaa hellittäisi. Hoidossa veren nikotiinipitoisuus jää pienemmäksi kuin jos henkilö tupakoiisi.

Tupakasta vieroitukseen voidaan käyttää nikotiinikorvausvalmisteita, lääkkeitä tai näiden yhdistelmää.

**Nikotiinikorvausvalmisteita**, kuten purukumeja, suihkeita, laastareita ja imeskelytabletteja, voi ostaa apteekeista, kaupoista, kioskeista ja huoltoasemilta. Ne ovat reseptivapaita.

**Lääkehoito** parantaa mahdollisuutta päästä eroon tupakasta. Suomessa on saatavilla vieroitushoitoon 3 erilaista reseptilääkettä: varenikliini, bupropioni ja nortriptyliini (tupakasta vieroitus ei ole nortriptyliinin virallinen käyttöaihe). Lääkehoito suunnitellaan yhdessä lääkärin kanssa.



## On sinun päätöksesi valita savuton elämä mutta yksin tätä polkua ei tarvitse kulkea

Voit pyytää apua työpaikalta, koulusta, neuvolasta, terveysasemalta, apteekista tai neuvontapuhelimista. Voit myös lopettaa itsellesi. Sinulla on vapaus valita itsellesi sopivin vaihtoehto.

## Hyödynnä Internet!

Myös Internetistä löytyy apua tupakoinnin lopettamiseen:

- [Päihdelinkki, tupakka](#)
- [Nuortenlinkki, tupakka](#)
- [Fressis](#)
- [Näe, miten tupakka vaikuttaa ihmiseen](#)
- [THL, tupakka](#)
- [Harkitsetko tupakoinnin lopettamista?](#)
- [Smokefree](#)
- [Terveyskirjasto \(esimerkiksi hakusanalla tupakka\)](#)
- [FILHAN materiaalit tupakoinnin lopettajalle](#)
- [FILHAN OmatAskeleet – Raskaus ilman tupakkaa](#)

## Entä jos retkahdat?

Retkahdus tai relapsi – eli tupakoinnin uudelleen aloittaminen – ei tarkoita lopullista epäonnistumista. On hyvä tietää ja tiedostaa jo ennalta, että vaikka kuinka yrität päästä tupakasta eroon, saatat retkahtaa muutaman kuukauden sisällä lopettamisesta.

Lopullinen tupakasta eroon pääseminen vaatii useimmilta tupakoitsijoilta 3–4 yritystä ennen lopullista onnistumista.

## Tupakointi lukujen valossa

Tupakoinnin haluaisi lopettaa kuusi kymmenestä tupakoijasta, ja neljä

kymmenestä on yrittänyt lopettamista viimeisen vuoden aikana. Päivittäin tupakoivista aikuisista kahdeksan kymmenestä on huolissaan tupakoinnin vaikutuksista omaan terveyteensä.

Tupakointi aiheuttaa maailmassa vuosittain noin 7 miljoonaa ennen aikaista kuolemaa. Suomessa tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee joka vuosi noin 4 000 ihmistä.

Vuonna 2017 suomalaisista työikäisistä miehistä 15 ja naisista 12 prosenttia tupakoi päivittäin. Poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt. Vuonna 2016 päivittäin nuuskaavien osuus yläkouluissa ja lukioissa oli 8 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa 17 %. Sähkösavuketta käytti 1 % aikuisista.

## Tekijät

Potilasversion tekstin ovat Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -suosituksen pohjalta päivittäneet potilasversiotoimittaja, terveydenhoitaja **Petra Määttänen** ja potilasversioista vastaava toimittaja **Kirsi Tarnanen**.

Tekstin ovat tarkistaneet suosituksen laatineen työryhmän puheenjohtaja, laatukselluttaja **Klas Winell** Commedic Oy:stä Espoosta ja dosentti, parodontologian erikoishammaslääkäri, HLT, Käypä hoito -toimittaja **Marja Pöllänen** Suomalaisesta Lääkäriseura Duodecimista.

## Vastuun rajaus

Käypä hoito - ja Vältä viisaasti -suositukset ovat asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta, hoidosta ja kuntoutuksesta hoitopäätöksiä tehtäessä.