

# Tänään on oikea päivä

Opas sinulle, joka olet  
lopettamassa tupakointia.





*"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!

## Sisällysluettelo:

Lopettaminen kannattaa aina! . . . . .	3
Valmistaudu lopettamiseen . . . . .	4
Pienin askelin eteenpäin . . . . .	6
Näin teet sen . . . . .	6
Varaudu riskitilanteisiin jo ennakoon . . . . .	9
Mitä kehossa tapahtuu kun lopetat? . . . . .	16
Vieroitusoireet ovat ohimeneviä . . . . .	18

Vieroitusoireita voi lievittää lääkehoidolla . . . . .	20
Painonnousua ei kannata pelätä . . . . .	22
Tupakoinnin lopettaminen on paras tapa kohentaa terveyttä . . . . .	24
Terveempiä vauvoja ja äitejä . . . . .	28
Lopeta nuuskaaminen . . . . .	30

## 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 tupakka-riippuvuudestasi 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 keran kun ostat savukkeita. Vaihda tapaasi polttaa, esimerkiksi nouse seisomaan tupakoidessasi tai istu tupakoi-maan, jos tapaavat polttaa seisten.

**Lopeta tupakointi ihan kokeeksi:** Kokeile, miltä tuntuu olla esimerkiksi yksi vuorokausi ilman tupakkaa. Sekin alentaa lopettamiskynnystä!

## 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.

**Keskustele erityisesti puolisosasi kanssa siitä, kuinka hän voi tukea päätöstäsi.** Käykää yhdessä läpi käytännön asiat, joilla on vaikutusta: vapaa-ajanvietto, mahdolliset vieroitusoireet, keskustelun ja rohkaisun tarpeet sekä pelisäännöt, jos puoliso vielä tupakoi.


**Varaudu vieroitusoireisiin ja mieti, miten selviät erilaisista tilanteista.** Kestätkö vieroitusoireet vai helpotatko oloasi korvaushoidolla? Hanki tarvittaessa nikotiini- ja vieroituslääkkeitä ennakoon ja lue tuotteiden käyttöohjeet.

**Varaa itsellesi jotain kevyttä ja raikasta purtavaa.** Kokeile lohkoituja juureksia tai hedelmiä. Kun tupakan tuska yllättää, se voi alkuun olla pelastuksesi.

**Hävitä edellisenä iltana kaikki tupakointivälineesi.** Älä jätä itsellesi yhtään takaporttia.

**Palkitse itseäsi pienistäkin onnistumisista.** Jos lipsahdat tupakoimaan, älä lannistu. Monet antavat periksi heti kun lipsahtavat uskoen, että he ovat epäonnistuneet. Tällaisessa tilanteessa on hyvä muistaa, että kyseessä on vain pieni takaisku, jonka vuoksi ei kannata luopua savuttoman elämän tavoitteesta. Kompurointi on osa elämää.

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



*"Olen opetellut aamuisin syömään vaikka jugurtin aamutauolla ja hakemaan iltpäivisin seurakseni sanomalehden ja viettämään siten taukoni."*

## **Varaudu riskitilanteisiin jo ennakkoon**

Tupakoijalla on tapana tarttua savukkeeseen tietyissä tilanteissa: kahvin jälkeen, kun työssä on tauko, kun maistaa 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. Etsi itsellesi jotain hauskaa tekemistä, soita ystävällesi, mene elokuviin, konserttiin tai aloita vaikka uusi liikuntaharrastus.

Suunnittele mukavia asioita: lomaa, kuinka käytät tupakasta säästyneet rahasi, remonttia, mökkitöitä. 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 väsymäänä työskentelyä.

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





*"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 väsytä 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 raik-kaassa ilmassa tai ota pieni virkistävä välipala. Opettele itsellesi sopiva rentoutusharjoitus, jonka voit ottaa käyttöösi missä vaan.

### **Näet muiden tupakoivan**

Pysyttele 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 savuketta, 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 savukkeita on tarjolla. Alkoholin vaikutuksesta harkintakykysi 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 viivyttelemään ruokapöytäsi.

### **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 keskustelufoorumilta osoitteesta [www.stumppi.fi](http://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."*



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



## Mitä kehossa tapahtuu kun lopetat?

Kehosi alkaa toipua tupakoinnin haitallisilta vaikutuksilta välittömästi lopettamisen jälkeen.

### 20 minuutin kuluttua

- verenpaine laskee
- sydämen syke tasoittuu

### 8 tunnin kuluttua

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

### 24 tunnin kuluttua

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

### 48 tunnin kuluttua

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

### 72 tunnin kuluttua

- hengittäminen helpottuu, kun tupakansavu ei enää supista keuhkoputkia

### 2-12 viikon kuluttua

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

### 3-9 kuukauden kuluttua

- keuhkojen toiminta paranee edelleen

### 1 vuoden kuluttua

- sepelvaltimotaudin ja siitä johtuvan kuoleman riski puolittuu

### Lisäksi tupakoinnin lopettaminen

- kasvattaa ns. hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta nopeasti
- vähentää koettua stressiä
- kohentaa unen laatua ja lisää määrää sekä voi vähentää tai lopettaa kuorsaamisen



## 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 nikotiiniannoksen 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.

*"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 tehnyt mieli ja olisi harmittanut vietävästi, jos olisin polttanut."*

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

## Vieroitusoireita voi lievittää lääkehoidolla

Vieroitusoireiden hoitoon voi käyttää nikotiinivalmisteita 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 (Champix®), bupropioni (Zyban®) ja nortriptyliini (Noritren®). Lääkkeet lievittävät vieroitusoireita, mutta eivät sovi kaikille. Voit keskustella lääkehoidosta lääkärisi kanssa.



*"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."*

### Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti

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

#### Tulkinta:

nikotiiniriippuvuus on vähäinen = yhteispisteet 0-1 p, kohtalainen = 2 p, vahva = 3 p, erittäin vahva = 4-6 p

## Painonnousua ei kannata pelätä

Monia tupakoijia 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, 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

*"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."*




liikuntaa. Liikunta on mielekkäämpää, kun elimistö toimii tehokkaammin ja kunto nousee kohisten. Mikset kokeilisi jotakin uutta lajia? Liikunta hoitaa myös vieroitustoimintoja.

## **Tupakoinnin lopettaminen on paras tapa kohentaa terveyttä**

Tupakointi vaikuttaa koko kehoon. Tupakoinnin lopettaminen pienentää riskiä sairastua moniin sairauksiin, helpottaa sairauksien hoitoa ja nopeuttaa paranemista. Lopettajan suorituskyky kohenee ja vastustuskyky paranee.

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


Sydän iloitsee tupakoinnin loppumisesta. Häkä poistuu verenkierrosta jo ensimmäisen vuorokauden aikana, jolloin niin sydän kuin koko elimistö saavat helpommin happea käyttöönsä. Nikotiinin poistuttua verisuonien supistustila helpottaa. Lopettaminen laskee verenpainetta ja sydämen sykettä. Rytmihäiriöiden vaara pienenee. Tupakoinnin lopetus nostaa myös hyvän HDL -kolesterolin määrää sekä muutoinkin vähentää verisuonten tukkeutumisen vaaraa. Vuoden kuluessa lopettamisesta sydänkohtauksen riski pienenee tupakoimattomien tasolle.



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

*"Portaat sujuvat paremmin, ei yskää, PEF-tulokset parantuneet, suu maistuu ja tuoksu paremmalta."*

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



*"Lapseni tarvitsevat terveen äidin ja myös hyvän esimerkin omaan elämäänsä."*

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

Mielenterveyskuntoutujat polttavat yleisemmin ja enemmän kuin muu väestö. Tupakointi onkin suuri rasite heidän hyvinvoinnilleen sekä taloudelleen. Tupakoinnin lopettaminen on mahdollista myös mielenterveyskuntoutujalle. Tuen avulla moni onnistuu.

Tupakointi vaikuttaa monien lääkkeiden tehoon heikentävästi. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi insuliini ja varfariini (Marevan®) sekä tietyt psykelääkkeet. Tupakoinnin lopettamisen jälkeen onkin hyvä tarkistuttaa lääkkeen annostus.

#### **Lisäksi tupakoinnin lopettaminen**

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

*"Lapset iloitsevat hajuttomasta mummosta."*

## Terveempiä vauvoja ja äitejä

Kaikki vanhemmat tahtovat lapsilleen parhaat mahdolliset lähtökohdat elämään. Tupakoinnin lopettaminen on yksi parhaista teoista, jonka äiti voi tehdä lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Kohdussa kehittyvä lapsi ei ole suojassa tupakansavulta, sillä istukka ei suodata tupakan savun haitta-aineita. Myös isän savuttomuus ja tuki äidille on tärkeää!

### 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

Näistä ja monista muista syistä lopettaminen kannattaa! 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 tartte pistää riippuvuutta aina etusijalle ennen niitä."*

*"Mitähän se syyllisyys on sitten, kun lapsi on syntynyt ja tajuaa ketä on itsensä ohella savustanut."*

## Lopeta nuuskaaminen

Nuuskan, kuten muidenkin tupakkatuotteiden käyttö, on terveydelle haitallista. Nuuskan vaikutukset kohdistuvat koko elimistöön, erityisesti sen käytön seuraukset näkyvät suussa.

Nuuska sisältää monia myrkkyyjä, kuten raskasmetalleja, tuholaismyrkkyyjä 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 nuuskan käytön lopettaneilla kuin sen käyttäjillä.
- Lihasten kestävyys, voima ja massa kasvavat, kun hapen ja ravintoaineiden saanti paranee.
- Sydämen lyöntivoima kasvaa ja pystyt parempiin urheilusuorituksiin.
- Riski sairastua syöpään, erityisesti suun alueen syöpiin, pienenee merkittävästi.
- Myös sydän- ja verisuonitautien riski pienenee 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 148484 ma-pe klo 13-18.

Puheluihin vastaavat tupakoinnin lopettamisen tukemiseen perehtyneet terveydenhuollon ammattilaiset



**Chat-neuvonta** ma, ke ja pe klo 9-12.

Tietoa ja tukea löydät myös verkosta

**Stumppt.fi**



Tämän oppaan ovat tuottaneet Hengityслиitto ry:n ylläpitämän Stumppi-neuvontapalvelun savuttomuusasian-tuntijat yhteistyössä Suomen ASH ry:n kanssa. Oppaan sitaatit ovat stumpin keskustelupalstalta.