

Tupakoinnin lopettamisen yleisohje

Miksi tupakoinnin lopettaminen kannattaa?

- Elämänlaatu paranee, sairastumisriski vähentyy ja elinikä nousee
- Tupakoinnista johtuva yskä häviää ja hengittäminen helpottuu
- Haju- ja makuaistit paranevat
- Rahaa säästyy esimerkiksi matkailuun tai harrastuksiin
- Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina, koskaan ei ole liian myöhäistä!

Tupakoinnit haitat

- Lisää valtimotulppariskiä → sydän- ja aivoinfarkti sekä muut verenkiertohäiriöt
- Altistaa aikuistyyppin diabetekselle
- Aiheuttaa keuhkohtaumatautia ja keuhkosityöpää (90 % keuhkosityövästä)
- Lisää infektioaltuutta → puolustuskyky heikkenee → tulehdukset
- Heikentää sekä naisten että miesten hedelmällisyyttä
- Myös passiivinen tupakointi on haitallista terveydelle

Tupakoinnin lopettamismahdollisuudet

- Tupakoinnin lopettamisen suunnittelu yhdessä lääkärin ja hoitajan kanssa
- Nikotiinikorvaushoidot
- Vieroituslääkkeet
- Yksilöohjaus, tupakasta vieroitusryhmät, psykologi, apteekin neuvonta, internet, palvelupuhelimet
- **Maksuton Stumppi -palvelupuhelin (0800 148 484) arkisin ma- ti klo: 10–18 ja torstaisin klo 13-16. www.stumppi.fi, eroon.tupakasta.fi**

Neuvoja tupakoinnin lopettamiseen

- Päätä lopettamispäivä ja kirjaa se ylös (esimerkiksi sairaalaan tulopäivä)
- Tee muutoksia elinympäristösi ja opettele uusia tapoja ja taitoja
- Savukkeiden ja tuhkakuppien poistaminen kotoa; savuttomuus myös vieraille
- Tavoitteena savuton perhe ja koti
- Muuta päivittäisiä rutiinejasi; tupakoinnin tilalle muuta tekemistä esimerkiksi liikkuminen, kävely, puhuminen jollekin, kirjan lukeminen, teetä kahvin sijaan, runsas veden juominen, aamiainen eri paikassa
- Vältä alkoholia ja tilanteita, joissa olet ennen tupakoinut
- Kertaa aikaisemmat lopettamisyrietykset ja pohdi niiden hyviä ja huonoja puolia
- Pohdi tupakoinnin lopettamisen hyviä puolia: Voit esimerkiksi säästää merkittävän summan rahaa

- Ei yhtään henkosta
- Kerro läheisille ja ystäville, että olet lopettanut tupakoinnin
- Pyydä apua ja tukea terveydenhuollosta, perheenjäseniltä, ystäviltä ja työkavereilta
- Osallistu vieroitusryhmään
- Hae tukea ja neuvoja internetistä, psykologilta, apteekista ja palvelupuhelimesta

Tiedosta ja tunnista vieroitusoireet

- ahdistus, hermostuneisuus, jännittyneisyys, ärtyneisyys, kärsimättömyys, turhautuneisuus, viha, levottomuus, masennus, tupakanhimo, keskittymisvaikeudet, lisääntynyt ruokahalu, sydämen harvalyöntisyys, ummetus, unihäiriöt, ruuansulatuselinten häiriöt, päänsärky
- Tiedosta, että ruokahalu kasvaa ja paino voi nousta muutamia kiloja; terveysriski pienempi kuin tupakoinnissa. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja nikotiinikorvaushoito voivat ehkäistä painon nousua. Painonnousuun voidaan keskittyä myöhemmin
- Tiedosta vieroitusoireiden kesto: alkavat 2-12 tunnin kuluttua tupakoinnin lopettamisesta, ovat vaikeimmat ensimmäisten viikkojen aikana ja saattavat kestää 3-4 viikosta kuukausiin
- Tiedosta repsahtuksen mahdollisuus ja sen ennaltaehkäisy. Vaikein aika ensimmäiset 3 kk. Suhtaudu mahdolliseen repsahtamiseen oppimiskokemuksena, ei epäonnistumisena. Lopettamista vaarantavia tekijöitä ovat muut tupakoitsijat kotona tai ystäväpiirissä sekä henkilökohtaiset alkoholi- tai muut päihdeongelmat
- Hanki sopiva korvaushoito tai vieroituslääkitys ja käytä sitä oikein ja riittävän pitkään; tukea saat terveydenhuollosta ja apteekista.
- Tutustu huolellisesti nikotiinikorvaustuotteiden oikeaan käyttöön.

[Haluaisitko lopettaa?](#) Linkistä pääset Käypä hoito sivulle, josta löydät tupakointiin liittyvää tietoa ja testejä.