

Nikotiinikorvaushoitovalmisteet (laastari, purukumi, tabletit ja muut valmistemuodot)

Lääkärikirja Duodecim

1.3.2022

Proviisori, FaT, Erikoistutkija Terhi Kurko



- Yleistä
- Sopivan nikotiinikorvaushoidon valitseminen
- Korvaushoidon toteutus
- Nikotiinilaastari
- Nikotiinipurukumi
- Nikotiinitabletit ja nikotiiniannospussit
- Suusumute
- Inhalaattori
- Nikotiinin haitalliset vaikutukset
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Nikotiinikorvaushoitovalmisteet ovat lääkkeitä, joiden käytön tarkoituksena on korvata tupakkatuotteista saatavaa nikotiinia ja sen myötä ehkäistä tai lieventää tupakkatuotteen käytön lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita.
- Korvaushoitovalmisteita on monenlaisia, koska ne vastaavat erilaisiin tarpeisiin.
- Korvaushoitoa tulee käyttää ohjeiden mukaan. Valmisteyhteenvedoissa suositeltu hoidon kesto on 2–3 kuukautta, jonka aikana valmisteiden annosta tulisi vähentää asteittain.
- Tärkeää on myös riittävä annostelu, etenkin hoidon alussa, jotta korvaushoidosta on aidosti hyötyä
- Lyhytvaikutteisiin nikotiinikorvaushoitovalmisteisiin, kuten purukumiin tai annospusseihin, voi jäädä koukkuun. Jos näin käy, vähennä valmisteiden annosta asteittain tai siirry toiseen valmistemuotoon.

Yleistä

Nikotiinikorvaushoidon tarkoituksena on nimensä mukaisesti korvata tupakkatuotteista saatavaa nikotiinia ja ehkäistä tai lieventää tupakkatuotteen käytön lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita. Nikotiinikorvaushoidot ovat lääkkeitä, joiden käytön tavoitteena tulee aina olla tupakoinnin lopettaminen. Vaikka nikotiinikorvaushoitovalmisteita voidaankin käyttää tupakkatuotteiden käytön vähentämiseen, paras terveyshyöty saavutetaan, kun tupakkatuotteiden käyttö lopetetaan kokonaan.

Korvaushoidon käytön ohella on hyvä työstää [tupakasta vieroitusta](#) kokonaisvaltaisesti, jotta vieroitus onnistuu. Nikotiinikorvaustuotteiden käyttäjän veren nikotiinipitoisuus jää aina pienemmäksi kuin tupakkatuotetta käytettäessä. Ne sopivat vieroittautumiseen kaikista tupakkatuotteista.

Sopivan nikotiinikorvaushoidon valitseminen

Lääkkeenä myyntiluvan saaneita, puhdasta lääkkeellistä nikotiinia sisältäviä nikotiinikorvaushoitovalmisteita ovat purukumi, imeskelytabletti, kielenalustabletti, suusumute, inhalaattori, annospussi ja laastari. Valmisteita on monenlaisia, koska ne vastaavat erilaisiin tarpeisiin. Purukumit, tabletit, inhalaattori, suusumute ja annospussit mahdollistavat nikotiinipitoisuuden nopean nousun elimistössä, kun taas hitaasti nikotiinia vapauttavat laastarit voivat lievittää oireita paremmin, kun halutaan taata tasainen nikotiinipitoisuus.

Ennen nikotiinikorvaushoidon aloittamista tarkista oma nikotiiniriippuvuuden voimakkuus. Sen voit selvittää yksinkertaisella testillä artikkelista [tupakoinnin lopettaminen](#) tai artikkelista [Tupakointi vai tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset?](#) Nuuskariippuvuutta voi arvioida vastaavalla tavalla [Päihdelinkistä](#) **1**.

Yleisohjeena voi sanoa, että jos nuuskaa käyttää enemmän kuin kolme nuuskapurkkia viikossa, on todennäköisesti vahvasti riippuvainen ja tarvitsee nikotiinikorvaushoitovalmisteen vahvimman vahvuuden. Nuuskaajat hyötyvät laastarihoidosta, joka muistuttaa enemmän nuuskan tuottamaa nikotiinipitoisuutta.

Korvaushoidon toteutus

Korvaushoitoa tulee käyttää ohjeiden mukaan. Valmisteyhteenvedoissa suositeltu korvaushoidon kesto on 2–3 kuukautta, jonka aikana valmisteen annosta tulisi vähentää asteittain. Valmisteita voidaan turvallisesti käyttää tarvittaessa pidempäänkin, puoli vuotta tai jopa vuoden ajan.

Hoidon alussa käytetään yleensä vahvempaa valmistetta tai sitä annostellaan useampia kertoja vuorokaudessa. Vieroituksen edetessä siirrytään käyttämään miedompaa vahvuutta ja myös käytetyn nikotiinikorvaushoitovalmisteen määrä vähenee. Apteekista voi tarvittaessa pyytää apua nikotiinikorvaushoidon oikeaan toteuttamiseen. On tavallista, että lopettajat käyttävät liian pieniä annoksia ja liian lyhyen ajan, jolloin korvaushoidosta ei ole tarpeeksi hyötyä. [Lisätietoa nikotiinikorvaushoidon toteuttamisesta](#) **2**.

Toisaalta lyhytvaikutteisiin nikotiinikorvaushoitovalmisteisiin, kuten purukumiin tai annospusseihin, voi jäädä koukkuun. Korvaushoitovalmistetta ei tule käyttää, jos on jäänyt siitä riippuvaiseksi. Jos näin käy, vähennä valmisteen annosta asteittain tai siirry toiseen valmistemuotoon kuten nikotiinilaastareihin. Myös tavallista sokeritonta purukumia tai xylitol-pastilleja voi kokeilla, sillä osa jää kiinni pureskelutapaan tai tottuu tapaan pitää suussa jotain.

Nikotiinilaastari

Nikotiinilaastari sisältää hitaasti vapautuvaa nikotiinia, jolloin elimistön nikotiinipitoisuus nousee hitaasti. Laastari ei siis ole tupakanhimon pika-apu, vaan se on tehokas vieroitukseen liittyvien oireiden ehkäisijä. Nikotiinilaastareita on kahta tyyppiä: päivälaastareita, jotka pitävät elimistön nikotiinipitoisuuden vakaana noin 16 tuntia ja 24 tuntia vaikuttavia vuorokausilaastareita. Laastareita on kolmea vahvuutta (päivälaastari 25 mg, 15 mg, 10 mg/16 h sekä vuorokausilaastari 21 mg, 14 mg, 7 mg/24 h). Hoitoa aloitettaessa laastarin valinta perustuu karkeasti tupakointimäärään enintään 20 savuketta/vrk: aloitus 15 mg/16 h tai 14 mg/24 h ja yli 20 savuketta polttaville 25 mg /16 h tai 21 mg/24 h laastari.

Laastari tulee kiinnittää kuivalle iholle ja vaihtaa kerran vuorokaudessa. Se pysyy paikallaan suihkussa ja uimassa. Laastaria ja sen paikkaa tulee vaihtaa joka päivä. Tupakointi tai muu tupakkatuotteiden käyttö laastarin käytön aikana on ehdottomasti kielletty.

Laastarin kanssa voi käyttää yhdessä lyhytvaikutteisia valmistemuotoja, jos nikotiiniriippuvuus on voimakas. Tämä yhdistelmä parantaa lopettamisen onnistumisen todennäköisyyttä. Yhdistelmähoidon toteuttamiseksi löytyy myös [ohjeita](#) **3**.

Nikotiinilaastarin tavallisimpia sivuvaikutuksia ovat iho-oireet ja univaikeudet. Univaikeudet voivat johtua myös tupakoinnin lopettamisesta. Iho-oireisiin auttavat laastarin paikan vaihtaminen ja rasvaus. Univaikeuksia helpottaa laastarin käyttö lyhyemmän aikaa, esim. 12 tuntia päivällä. Laastaria ei voi käyttää raskausaikana, koska siitä vapautuu nikotiinia jatkuvasti ja pitoisuus elimistössä on tasainen.

Nikotiinipurukumi

Nikotiinipurukumi on käytetyin korvaushoitovalmiste. Purukumista nikotiini irtoa hitaasti. Nikotiinin irtaamisen merkiksi tuotteessa on maku, jonka voimakkuuden avulla voi arvioida vapautuvan nikotiinin määrää. Purukumin pureskelutekniikka on tärkeää hallita. Purukumia pureskellaan ensin noin kymmenen minuuttia ja saadaan voimakas maku. Sitten se siirretään poskeen hetkeksi (10–15 minuuttia), ja kun voimakas maku häipyy, pureskelu aloitetaan uudelleen. Purukumia käyttävät valittavat usein leukojen kipeytymistä, sillä purukumin rakenne on sitkeä. Se ei ole tarkoitettukaan samanlaiseen jatkuvaan pureskeluun kuin tavallinen purukumi vaan kestäämään pitempiä jaksoja.

Nikotiinipurukumeja on kahta vahvuutta, 4 mg ja 2 mg. Aloitusvahvuus ja käyttömäärä valitaan tupakointimäärän tai nikotiiniriippuvuuden voimakkuuden mukaan: Purukumia käytetään tavallisesti 8–12 purukumia vuorokaudessa ja sitä saa käyttää vahvuuden mukaan enintään 12–25 purukumia/vrk.

Samasta purukumista irtoa nikotiinia noin puolen tunnin ajan. Oikea pureskelutekniikka säästää paitsi leukoja myös rahaa. Älä käytä kuin yhtä purukumia kerralla. Vuorokaudessa ei tule ylittää 24 purukumin määrää.

Nikotiinitabletit ja nikotiiniannospussit

Imeskelytabletit vapautuu nikotiinia, kun sen maku muuttuu voimakkaaksi. Sen jälkeen tabletti siirretään poskeen ja kun maku heikkenee, tablettia imeskellään uudelleen. Nikotiini-imeskelytabletin 1 mg ja 2 mg vahvuuksia suositellaan henkilöille, jotka tupakoivat enintään 20 savuketta päivässä ja 4 mg vahvuutta yli 20 savuketta polttaville. Tablettien kokonaismäärä vuorokaudessa ei saisi olla yli 15, kun käytetään 4mg:n vahvuutta, eikä yli 25, jos käytetään 1mg tai 2mg vahvuutta.

Kielenalustabletit ovat vahvuudeltaan 2 mg. Ne sulavat hitaasti kielen alla. Niiden vaikutus alkaa 2–3 minuutissa, ja ne liukenevat noin puolessa tunnissa. Kielenalus- ja imeskelytabletit sopivat lopettajille, jotka eivät pidä purukumista ja toivovat huomaamatonta tapaa korvata nikotiini tupakoinnin lopettamisen vaikeimpina viikkoina.

Nikotiiniannospussit vastaavat vahvuuksiltaan nikotiinipurukumia (2 mg ja 4 mg). Ne kostutetaan ensin kielellä ja sijoitetaan sitten huulen alle, jossa niitä pidetään noin puolen tunnin ajan. Annosten määrä on 8–12 vuorokaudessa, ja vuorokaudessa voi käyttää korkeintaan 24 annospussia.

Happamat juomat, kuten tuoremehut, virvoitusjuomat ja kahvi, vähentävät nikotiinin imeytymistä suun limakalvolta, jos niitä nautitaan samaan aikaan suussa pidettävien tai suuhun suihkutettavien nikotiinikorvaushoitovalmisteiden kanssa. Happamien juomien nauttimista on hyvä välttää myös noin 15 minuuttia ennen nikotiinikorvaushoitovalmisteen käyttöä.

Purukumilla ja imeskelytabletilla on lieviä sivuvaikutuksia, joista tavallisimpia ovat hikka, närästys, kurkkukipu ja huimaus. Jos tunnet voimakkaita rintakipuja tai voimakasta närästystä purukumia pureskellessasi, ota yhteys lääkäriisi ja neuvottele tupakoinnin lopettamiskeinoista hänen kanssaan.

Suusumute

Suusumutteesta sumutetaan nikotiinia suun limakalvoille tupakanhimon yllättäessä.

Sitä ei tule vetää henkeen, ja huulille annostelua tulee välttää. Annoksia otetaan ensin yksi, ja jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa, voi ottaa toisen annoksen. Jos tupakkariippuvuus on voimakas, voi alussa tarvita 2 kertaa kaksi annosta. Useimmat tupakoitsijat tarvitsevat 1–2 annosta 30–60 minuutin välein. Enimmäisannos on 64 annosta vuorokaudessa eli 4 annosta tunnissa 16 tunnin aikana. Ennen lopettamista kuluneesta savukemäärästä voi arvioida ensimmäisten viikkojen annoksen, yleensä 1–2 sumutetta per savuke. Annosta pienennetään asteittain ja viimeisillä viikoilla annos on korkeintaan 4 sumutetta, jolloin käytön voi lopettaa.

Inhalaattori

Inhalaattorista nikotiini annostellaan imemällä suukappaleen kautta suuhun, ei henkitorveen. Inhalaattorista saatava nikotiini imeytyy pääosin suun limakalvoilta. Inhalaattoriin asetetaan kapseli, joka painuu rikki, kun inhalaattori sulkeutuu. Inhalaattorista ei ole tarkoitus vetää lääkettä henkitorveen ja keuhkoihin vaan pelkästään suuhun. Opiskele itsellesi sopiva imutekniikka. Kapseleita tarvitaan yleensä noin 6 päivässä, eikä 12 kappaletta tule ylittää.

Lisätietoa vieroitushoidossa käytettävistä korvaushoitovalmisteista ja muista lääkkeistä löytyy [taulukosta \(Käypä hoito suositus, Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito\)](#) ⁴.

Nikotiinin haitalliset vaikutukset

Nikotiinia saadaan elimistöön tupakkateollisuuden tupakkatuotteista, kuten savukkeista, nuuskasta ja [sähkötupakasta](#) sekä lääketeollisuuden nikotiinikorvaushoitovalmisteista. Nikotiinipitoisuudet ovat korkeimmat tupakkatuotteissa. Vain nikotiinikorvaushoitovalmisteet ovat tutkittuja, eikä niissä ole mukana muita elimistölle haitallisia aineita. Nikotiinikorvaushoitovalmisteet ovat turvallisimpia nikotiinin lähteitä.

Nikotiini on myrkky. Käytännössä aikuisella 60 mg elimistöön imeytynyttä nikotiinia voi olla hengenvaarallista henkilölle, joka ei ole aikaisemmin altistunut nikotiinille. Lapsilla vaarallinen myrkytys voi seurata yhden savukkeen tai nuuskapussin syömisestä, ja sähkösavukkeen patruunat ovat aiheuttaneet kuolemaan johtaneita myrkytyksiä lapsilla. Nikotiini on tupakkatuotteissa fyysistä riippuvuutta aiheuttava aine.

Nikotiini lisää sympaattisen hermoston aktiivisuutta. Sen seurauksena sydämen syketiheys kasvaa, sydämen supistuvuus lisääntyy, pintaverisuonet ja sydämen sepelvaltimot supistuvat ja verenpaine nousee, mikä johtaa sydämen työmäärän kasvuun ja lisää haitallisen sydäntapahtuman riskiä. Nikotiinikorvaushoitoa onkin käytettävä varoen, jos potilaalla on ollut sydän- tai verisuonitapahtuma (kuten sydän- tai aivoinfarkti) edeltävien kolmen kuukauden aikana tai hänellä on kontrolloimaton verenpainetauti. Nikotiini heikentää elimistön herkkyyttä insuliinille, mikä on yhteydessä kohonneeseen riskiin sairastua kakkostyypin diabetekseen. Nikotiinin on havaittu vaikuttavan verisuonten seinämän solujen toimintaan haitallisesti. Nikotiinikorvaushoitoa on myös käytettävä varoen, jos potilaalla on kontrolloimaton kilpirauhasen liikatoiminta tai lisämunuaiskasvain.

Aiemmat kirjoittajat: tupakoinnin asiantuntijalääkäri Kristiina Patja

Artikkelin tunnus: dlk01065 (032.115)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim