

Tupakoinnin lopettaminen (tupakasta vieroitus)

Lääkärikirja Duodecim

8.9.2021

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarela



- Lopettaminen kannattaa
- Valmistautuminen lopettamiseen
- Lopettamiseen liittyvät ongelmat
- Tupakoinnin lopettaminen
- Kirjallisuutta

Tupakointi aloitetaan useimmiten aikuistumisen kynnyksellä. Aloittamiseen vaikuttavat paljolti kotoa ja kaveripiiristä saatu esimerkki, mutta vakiinnuttuaan päivittäiseksi tupakointia pitää yllä riippuvuus nikotiinista. Kemiallisen riippuvuuden lisäksi tupakointia ylläpitää sen muodostuminen päivittäisiin toimintoihin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyväksi tavaksi.

Tupakoinnin lopettaminen on joskus hankalaa, mutta aina kannattavaa.

Nikotiiniriippuvuutta voi testata yksinkertaisella Fagerströmin testillä, ks. alla taulukko **1**. Perusteellisempia testejä löytyy [Stump.fi-sivustolta](https://stump.fi) **1**.

Taulukko 1. Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti ja sen tulkinta

Kysymys	Määrä	Pisteet
Kuinka pian (minuuteissa) herätyksi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	yli 60	0
Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10	0
	11–20	1
	21–30	2
	yli 30	3
Tulkinta: nikotiiniriippuvuus on vähäinen = yhteispisteet 0–1 p, kohtalainen = 2 p, vahva = 3 p, erittäin vahva = 4–6 p		

Lopettaminen kannattaa

Tupakointi on yleisin estettävissä oleva kuolleisuuden aiheuttaja länsimaissa. Tupakointi vaikuttaa koko elimistöön ja lisää vaaraa sairastua mm. sydän- ja verisuonitauteihin, keuhkohtaumaan, erilaisiin syöpiin ja osteoporoosiin. Joka toinen tupakoija kuolee ennenaikaisesti tupakan aiheuttamiin sairauksiin, ja kaikista kuolemista noin 14 % johtuu tupakasta. Tupakointi laskee odotettavissa olevaa keski-ikää jopa 10 vuodella. Lue lisää [tupakan aiheuttamista sairauksista](#).

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen nikotiinin kohottama verenpaine ja sydämen syke

alkavat normaalistua nopeasti. Häkäkaasun ja nikotiinin hävittyä elimistöstä keuhkoputkien supistustila alkaa laueta muutamassa päivässä. Verenkierto alkaa parantua joidenkin viikkojen kuluttua, ja yskä ja hengitysvaikeudet vähenevät 1-3 kuukauden kuluessa. Tupakoinnin lopettaminen vähentää koettua stressiä, ja lopettamisen jälkeen unen laatu paranee ja määrä kasvaa. Lisäksi jokapäiväiseen elämään voi odottaa muitakin parannuksia: hajuaisti alkaa kohentua jo muutamassa päivässä, erektiohäiriö paranee joka neljännellä tupakoinnin lopettaneella miehellä.

Sydänveritulpan vaara puolittuu vuodessa ja keuhkosityövän kymmenessä vuodessa lopettamisen jälkeen. Keuhkohtauman eteneminen hidastuu ja taudin ennuste paranee.

Tupakoijalle itselleen aiheutuneiden haittojen lisäksi tupakointi aiheuttaa lähiympäristössä passiivista tupakointia, eli tupakoijan lähellä oleva tupakoimaton henkilö joutuu hengittämään samaa hengitysteille vahingollista savua. Tällä on selvästi osoitettu olevan haitallisia vaikutuksia.

Valmistautuminen lopettamiseen

Tupakoinnin lopettaminen on usein vaikeaa, ja vain harva onnistuu siinä lopullisesti pelkästään lopettamalla kertaheitolla ilman tukea ja valmistautumista.

Valmistautumisvaiheeseen kuuluu lopettamisen perusteiden harkinta, päätöksenteon ja eteen tulevien vaikeuksien ennakointi sekä itse lopettamispäätös ja sen ylläpito. Läheisten antama tuki lopettamiselle on hyödyksi. Lisäksi tukea saa terveydenhuollon työntekijöiltä, ryhmävieroituksesta, [sähköisestä valmennusohjelmasta](#) Omaolo-palvelussa sekä [Stumpi.fi](#) ² -verkkosivuilta.

Lopettamiseen liittyvät ongelmat

Tupakoinnin lopettaminen aiheuttaa useimmille vieroitusoireita, jotka voivat olla fysiologisia, psykologisia, käyttäytymiseen liittyviä tai sosiaalisia vaikutuksia. Yleisimpiä vieroitusoireita ovat:

- ärtyisyys
- kärsimättömyys
- tupakanhimo
- levottomuus
- keskittymisvaikeudet
- univaikeudet
- päänsärky ja
- lisääntynyt ruokahalu.

Vieroitusoireita voi hoitaa lääkkeillä, joista yksinkertaisin on [nikotiinikorvaushoito](#).

Nikotiinia on saatavilla purukumina, laastarina, suihkeina tai imeskelytabletteina.

Nikotiinivalmisteet ovat oikein käytettynä turvallisia myös sepelvaltimotautia sairastaville. Ne ovat osoittautuneet hyödyllisiksi tupakanhimon ja vieroitusoireiden vähentämisessä ja liki kaksinkertaistavat lopettamisen onnistumismahdollisuuden, mutta eivät luonnollisesti poista nikotiiniriippuvuutta.

Nikotiinin lisäksi vieroitushoidon tueksi on saatavilla muita lääkkeitä, kuten bupropioni, varenikliini ja nortriptyliini. Näiden lääkkeiden käyttämisestä on tarvittaessa neuvoteltava lääkärin kanssa (ks. [Tupakoinnin lopettaminen - reseptilääkkeet](#)).

Lopettamista voi tukea myös [sähköisellä valmennusohjelmalla](#) ¹.

[Akupunktuurilla](#) tai hypnoosilla ei ole tutkimuksilla osoitettua vaikutusta tupakoinnin lopettamisen tukena.

Siirtyminen tupakan sijasta [sähkösavukkeisiin](#) ei poista nikotiiniriippuvuutta, mutta sen sijaan aiheuttaa eri tyyppisiä keuhkovaurioita

Tupakoinnin lopettaminen voi vähentää energian tarvetta perusaineenvaihdunnan hidastuessa. Jos ruokatottumukset pysyvät ennallaan, alkaa lisäkiloja kertyä vähitellen (ks. [Tupakoinnin lopetus ja paino](#)). Siksi lopettamiseen on tärkeää liittää myös ruoan säännöstely ja liikunnan lisääminen. Näläntunnetta voi hallita syömällä säännöllisiä tasapainoisia aterioita ja vähäkalorisia välipaloja.

Tupakoinnin lopettaminen

Tupakoinnin lopettaminen ei suinkaan aina onnistu ensimmäisellä kerralla. Suomalaiset tupakoijat yrittävät lopettaa tupakoinnin keskimäärin 3–4 kertaa ennen pysyvää onnistumistaan. Jopa kolme neljästä lopettaneesta aloittaa uudestaan ensimmäisen lopettamiskuukauden aikana. Tärkeimpiä syitä uudelleen aloittamiseen ovat tupakanhimo, painonhallintaan liittyvät ongelmat sekä alkoholinkäyttötilanteet ja kahvin juonti. Näiden tilanteiden ennakoinnista on hyötyä lopettamispäätöksen pitämisessä. On silti hyvä pitää mielessä, että seuraavalla kerralla onnistuminen voi jo olla helpompaa.

Lisää tietoa tupakasta vieroituksesta ja tupakoinnista

Tupakointi vai tupakoimattomuus? Käypä hoito -suosituksen potilasohje [3](#)

Terveyskylän omapolku: Tupakoimattomana leikkaukseen [4](#)

Terveyskylän omapolku: Tupakoinnin lopettaminen hyvän hoidon tukena [5](#)

Artikkelin tunnus: dlk00337 (032.107)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim