

13.12.2004

Julkaistavissa heti

Nikotiiniriippuvuus tekee tupakoinnin lopettamisesta vaikeaa

Tupakoinnin lopettaminen ei ole helppoa, koska tupakoinnissa on kyse voimakkaasta nikotiiniriippuvuudesta. Seitsemän kymmenestä tupakoitsijasta haluaisi lopettaa, mutta vain 3–8 prosenttia pystyy lopettamaan pelkästään tahdonvoimalla.

Tupakan nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta. Esimerkiksi Duodecimin Käypä hoito -suosituksessa todetaan, että nikotiiniriippuvuus on vakava sairaus. Sen seurauksena tupakointi johtaa suureen kuolleisuuteen ja sairastuvuuteen.¹ Tupakointi on yleisin estettävissä oleva ennenaikaisen kuolleisuuden aiheuttaja länsimaissa.

Nikotiiniriippuvuus on samantyyppistä kuin muukin kemiallinen riippuvuus. Tupakan käytön aiheuttama riippuvuusoireyhtymä on saanut tautiluokitus ICD-10:ssä koodin F17.2 ja nikotiinin puutteesta johtuvat vieroitusoireet koodin F17.3.¹ Nikotiini aiheuttaa yhtä voimakkaan riippuvuuden kuin heroini. Nikotiiniriippuvuus on paljon yleisempää kuin kokaiini-, heroini- tai alkoholiriippuvuus, ja käytön asteittainen kasvu satunnaisesta tupakoinnista nikotiiniriippuvuutta aiheuttaviin tasoihin on suurin juuri nikotiinilla, joka hengitetään savukkeiden muodossa. Alkoholin kuluttajista 10–15 prosenttia on ”ongelmakäyttäjiä”,² kun sitä vastoin tarkoitetulla tavalla nautitut tupakkatuotteet sairastuttavat yli puolet käyttäjistään ja vievät joka toisen säännöllisesti tupakoivan ennenaikaiseen hautaan.

Keuhkosairauksien erikoislääkäri **Sirkku Vilkmanin** mukaan tupakointiin kehitty nopeasti fyysisen nikotiiniriippuvuuden ohella psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus. Jos polttaa 20 savuketta päivässä kymmenen vuoden ajan, on kaivanut tupakat laukustaan, rapsauttanut sytytintä ja imaissut ensimmäisen vedon 73 000 kertaa. Liikeradat ovat hyvässä muistissa ja niiden tilalle on kehitettävä jotakin muuta, kun yrittää lopettaa. Voidaan puhua ns. tapariippuvuudesta. Sosiaalinen riippuvuus näkyy niin nuorten aloittaessa tupakoinnin kuin myös työyhteisössä haluna lähteä muun porukan mukana tauolle.

Lopettaminen vaatii motivaatiota

Sirkku Vilkman toteaa, että tupakointi vaikuttaa niin paljon terveyteen, että tupakoinnin lopettaminen voi olla ihmisen elämän tärkein päätös. Lopettaminen vaatii aina hyvää motivaatiota. Myös vieroituslääkkeet tekevät parhaiten, kun tahtotila on vahva.

Nikotiinin poistuminen elimistöstä aiheuttaa pääosan tupakoinnin lopettamisen yhteydessä tulevista vieroitusoireista. Oireita tulee useimmille, mutta niiden kestossa on suuria eroja.¹ Riippuvuusoireita ovat muun muassa lisääntynyt ruokahalu, unihäiriöt, huono keskittymiskyky, ärtyneisyys, masennus, levottomuus ja ulkopuolisuuden tunne.¹

Tupakoinnin lopettamiseen on erilaisia apukeinoja ja -menetelmiä. On turha kärsiä voimakkaista vieroitusoireista, sillä niihin on saatavilla tehokasta hoitoa. Tutkimusten mukaan lääkehoito sekä terveydenhuollon henkilöstön tukitoimet lisäävät tupakoinnin lopettamisessa onnistumisen todennäköisyyttä. Lääkäri tai hammaslääkäri antama ohjaus tupakoinnin lopettamiseksi auttaa tupakastavieroituksessa, ja jo pelkkä lopettamiskehoitus parantaa onnistumismahdollisuutta.

Lääkäri määrättävissä on myös tablettimuotoinen lääke (bupropioni). Bupropioni on nikotiiniton lääke, joka vähentää halua tupakoida ja lievittää vieroitusoireita. Hoito aloitetaan, kun vielä tupakoidaan ja tupakointi lopetetaan vasta toisella hoitoviikolla. Lääkettä käytetään 7–9 viikon ajan.

Nikotiinikorvaushoidolla voidaan välttää tai ainakin merkittävästi lieventää tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita. Ilman reseptiä on saatavilla erilaisia nikotiinikorvaushoitoja, kuten laastareita, purukumia, inhalaattoreita ja tabletteja. Laastareita voidaan käyttää joko 16 tai 24 tuntia vuorokaudessa. Purukumi lievittää tupakantuskaa tilapäisesti samoin kuin inhalaattori ja tabletit. Nikotiinia korvaavia tuotteita käytettäessä on tärkeää huomioida, että aloitusannos on riittävän suuri ja että hoitoa jatketaan myös tarpeeksi pitkään.³

Bupropionia ja nikotiinilaastaria voidaan käyttää yhdessä, mutta silloin on syytä seurata verenpainearvoja säännöllisesti.³

Lisätietoja:

Keuhkosairauksien erikoislääkäri Sirkku Vilkmán,
Porvoon sairaala
puh. 019-54821
e-mail: sirkku.vilkmán@hus.fi

Mari Volanen
tuotepäällikkö
GlaxoSmithKline
Puh. 050-4200 457 (tavoitettavissa 30.12. alkaen)

Anne Martovaara
markkinointipäällikkö
GlaxoSmithKline
Puh. 050-4200 423

Lähteet:

1. Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot. Käypä hoito 13.11.2002. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Yleislääketieteen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Artikkelin H40020 (040.020).
2. Royal College of Physicians. Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians 2000.
3. Tänään on oikea päivä-opas. Hengitysliitto Heli