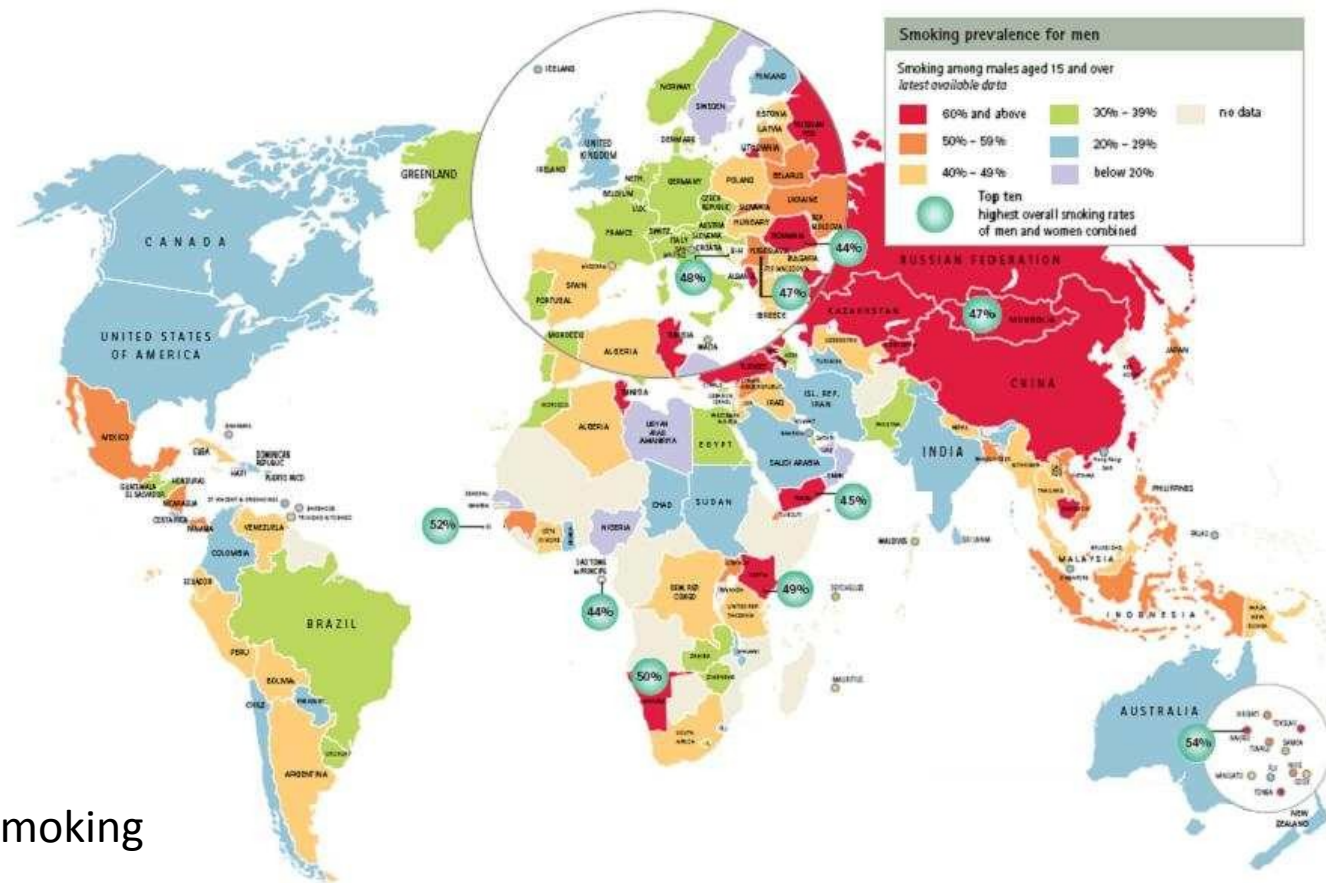


270911 tupakka

Yl juha kemppinen

# The smoking epidemic

- 75% of smokers live in low or middle income countries



# Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot

- Nikotiiniriippuvuus on sairaus.
- – Tupakointi on yleisin estettävissä oleva kuolleisuuden aiheuttaja länsimaissa.
- – Kuolemista 14 % (noin joka 7. kuolema) aiheutuu tupakkaperäisistä sairauksista, ja joka toinen tupakoija kuolee ennenaikaisesti tupakan aiheuttamiin sairauksiin.
- – Vuonna 2006 25 % suomalaisista aikuisista miehistä ja 19 % naisista tupakoi [1].
- – Tupakoinnin haluaisi lopettaa seitsemän kymmenestä.
- – Tupakoivista miehistä joka viides ja naisista joka neljäs on yrittänyt lopettaa edeltäneen vuoden aikana.
- Vuonna 2005 nikotiinikorvaushoitoa ilmoitti käyttäneensä vuoden aikana tupakoinnin lopettamiseksi 14 % miehistä ja 13 % naisista [2].
- Valtaosa tupakoijista (80 %) oli käynyt lääkärin vastaanotolla edeltäneen vuoden aikana, ja heistä joka viides kertoi saaneensa kehotuksen lopettaa tupakointi [1].

## ***Käypä hoito –suositus 2007***

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä

# Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot

- Nuuskan myynti ei ole Suomessa sallittua.
- Siitä huolimatta vuonna 2005 oli 18-vuotiaista pojista 42 % kokeillut nuuskaa ja yli 2 % käytti sitä päivittäin tai silloin tällöin [3]. Osa nuuskaajista myös tupakoi.
- – Tupakansavu on terveysvaara muillekin kuin tupakoijalle.
- \* Tupakoiva levittää savua ympäristöönsä, ja sitä hengittävät altistuvat samoille ainesosille, mikä lisää vaaraa sairastua syöpäsairauksiin, verenkiertoelinten sairauksiin ja lasten osalta astmaan [4].
- \* Suomessa ympäristön tupakansavu on luokiteltu syöpävaaralliseksi aineeksi ja sen vuoksi työntekijää pitää suojella siltä [5],
- ks.  
[http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/tupakka/s2000\\_11.pdf](http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/tupakka/s2000_11.pdf).

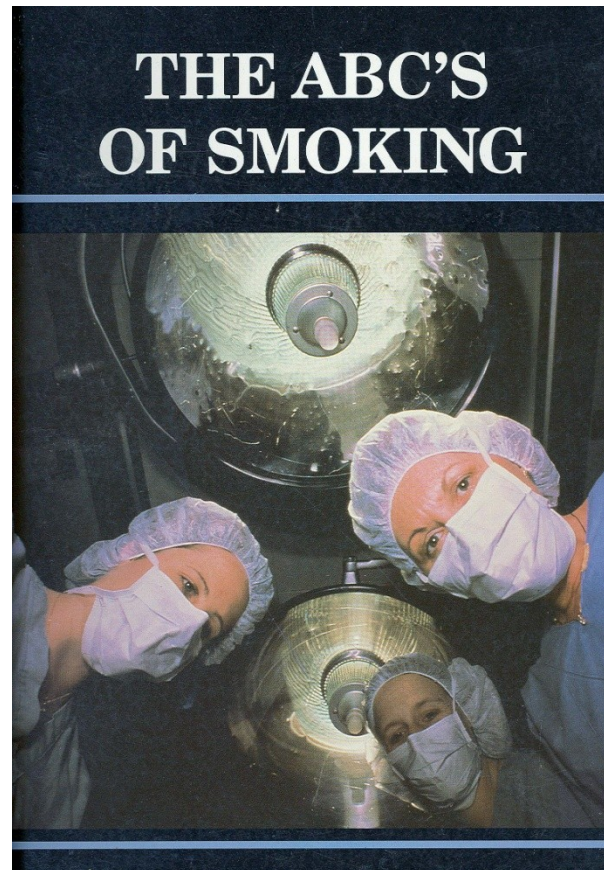
**Käypä hoito –suositus 2007**

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Yleislääketieteen  
yhdistyksen asettama työryhmä

# Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot

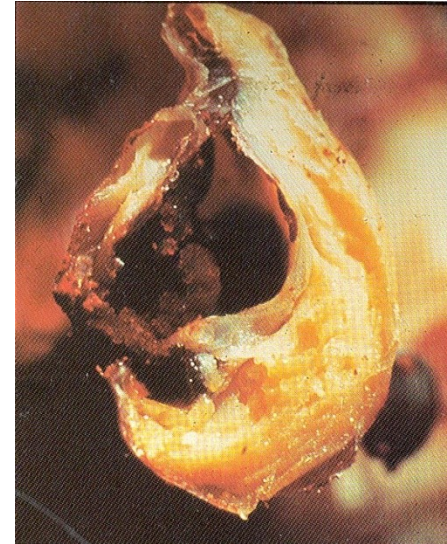
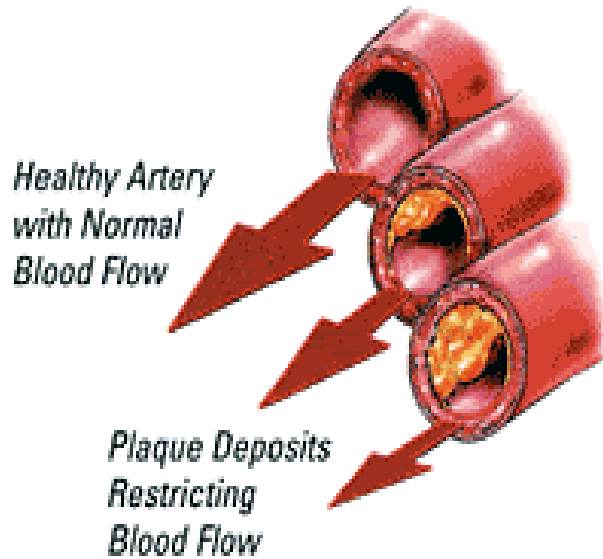
- Länsimaissa tupakointi aloitetaan keskimäärin 14 vuoden iässä ja aloittamiseen liittyy paljon sosiaalisia tekijöitä [6, 7]. Naisten ja miesten tupakoinnin sosio-ekonomiset ja demografiset taustamuuttujat ovat samankaltaisia [1, 8].
- – Tupakointi on yleistä muista päihteistä riippuvaisilla.
- – Vaikka tilanne tunnustetaan myös Suomessa, ei ilmiön laajuudesta ole juuri tehty tutkimuksia [9, 10].
- – Alkoholiongelma ei tutkimuksissa ole este tupakoinnin lopettamiselle eikä tupakasta vieroitus aiheuta alkoholirelapseja [11].
- – **Tupakointi näyttää haittaavan kannabisriippuvuuden hoitoa [11].**

Tobacco use: The single largest cause of preventable death.





# Arteriosclerosis & Atherosclerosis:

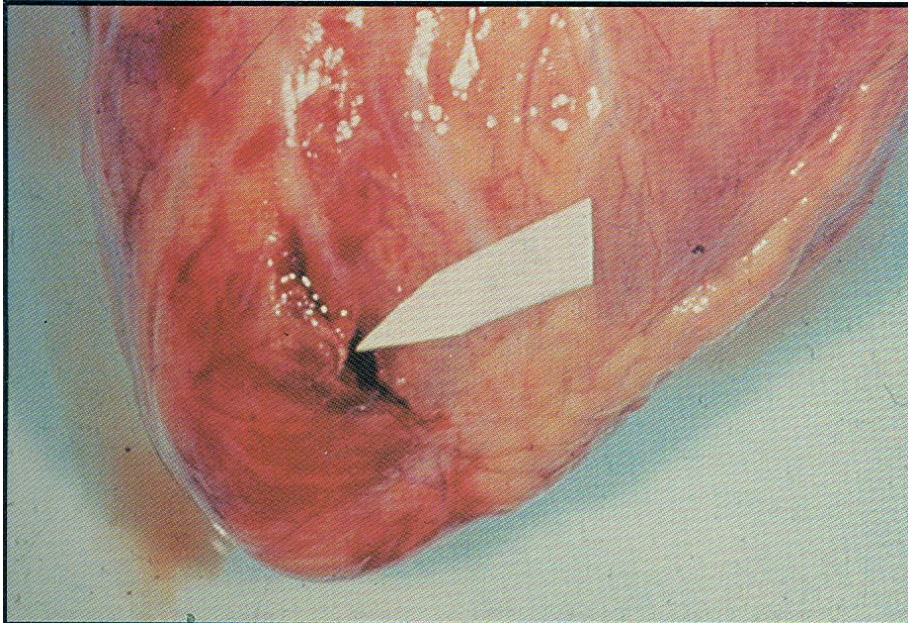


Healthy artery



Damaged artery

# Heart Attack:



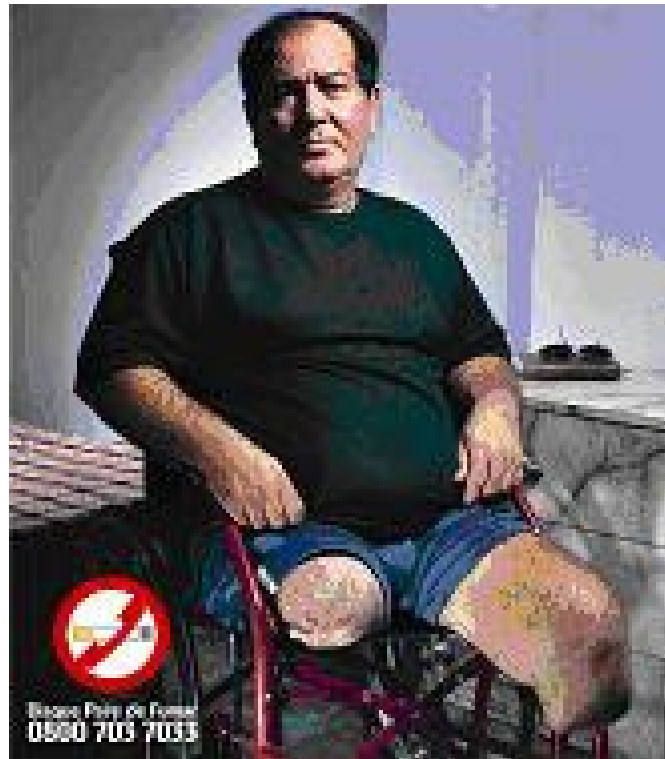
Smokers are twice as likely as Nonsmokers to have a heart attack

**Quitting smoking rapidly reduces the risk of coronary heart disease**

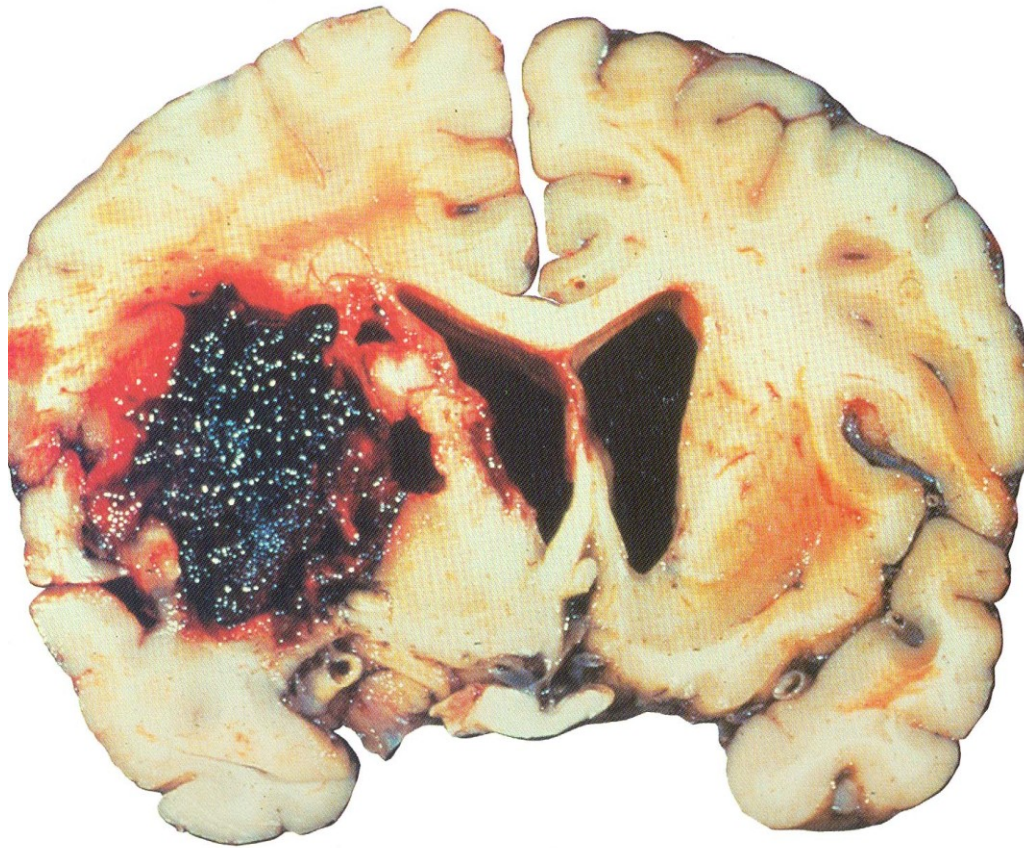
Torn heart wall: Result of over-worked heart muscle



# Peripheral Vascular Disease



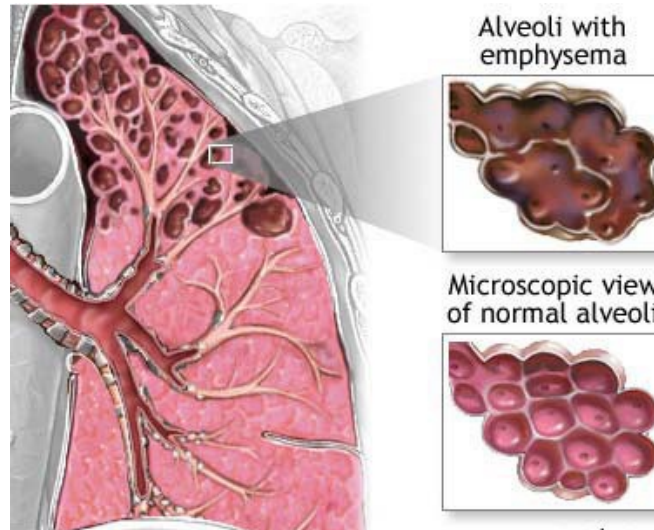
# Stroke:



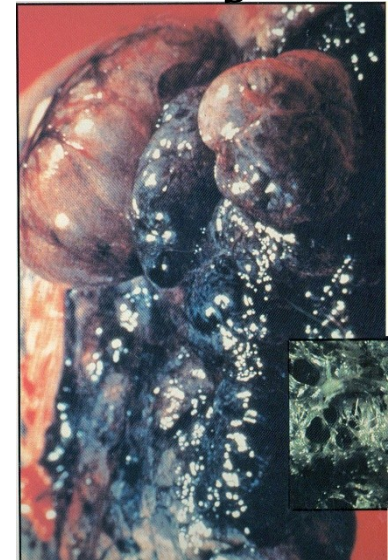
This brain shows stroke damage, which can cause death or severe mental or physical disability

# Emphysema:

Healthy lung



Emphysematic lung



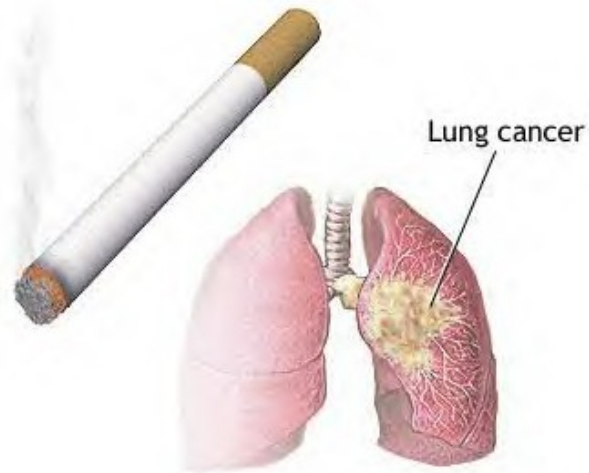
## Symptoms Include

- ★ Shortness of breath
- ★ Chronic cough
- ★ Wheezing
- ★ Anxiety
- ★ Weight loss
- ★ Ankle, feet and leg swelling
- ★ fatigue



# Lung Cancer:

*The uncontrolled growth of abnormal cells in one or both lungs*

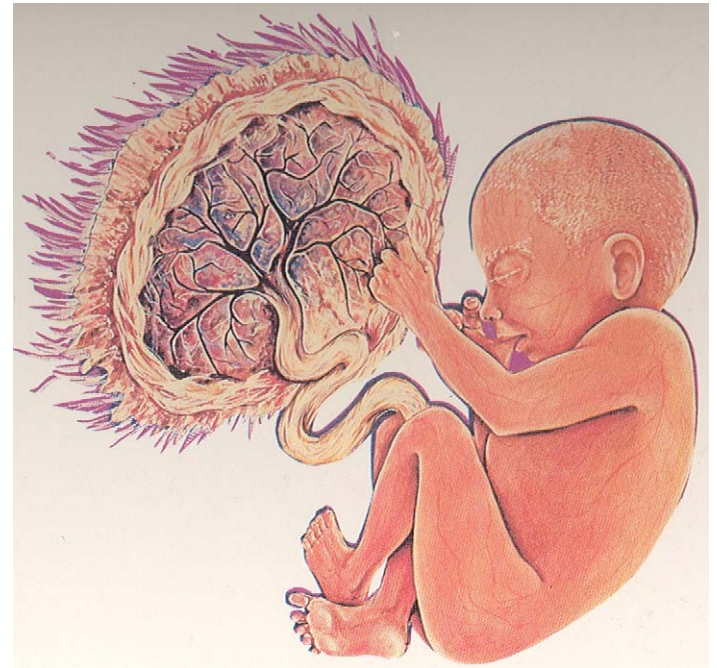


Lung cancer kills more people than  
any other type of cancer

# Fetal Damage:

## Fetal Smoking Syndrome:

- ◊ Birth defects
- ◊ Premature stillbirth
- ◊ Low birthweight
- ◊ Prone to Sudden Infant Death Syndrome
- ◊ Lowered immune capacity

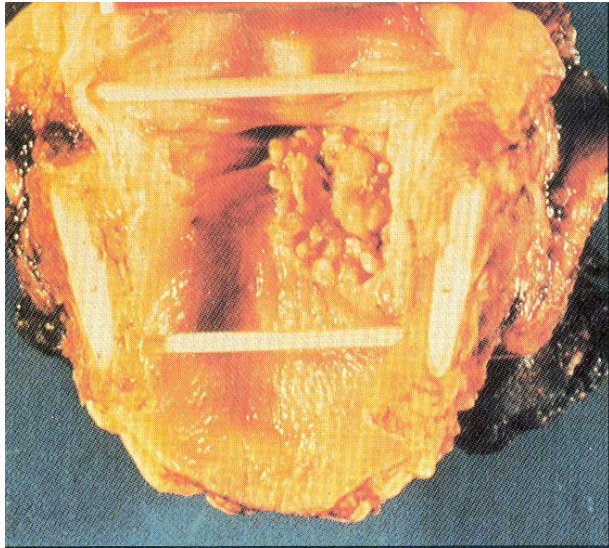




# Laryngeal Cancer

## Symptoms:

- ◊ Persistent hoarseness
- ◊ Chronic sore throat
- ◊ Painful swallowing
- ◊ Pain in the ear
- ◊ Lump in the neck



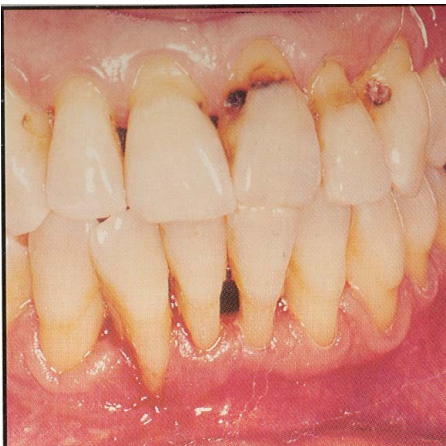
Over 80% of deaths from laryngeal cancer are linked to smoking

## Dental Problems:



Above: Cavities

Below: Gingivitis



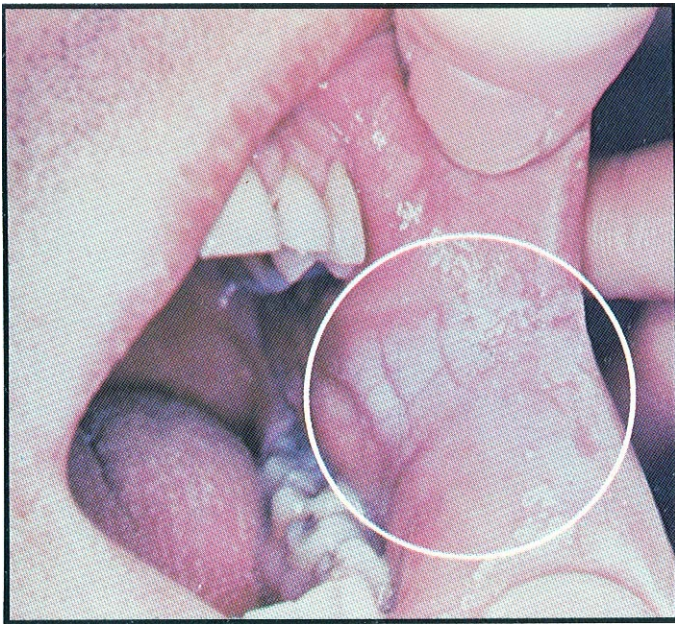
Overall poor oral health

### Common Consequences:

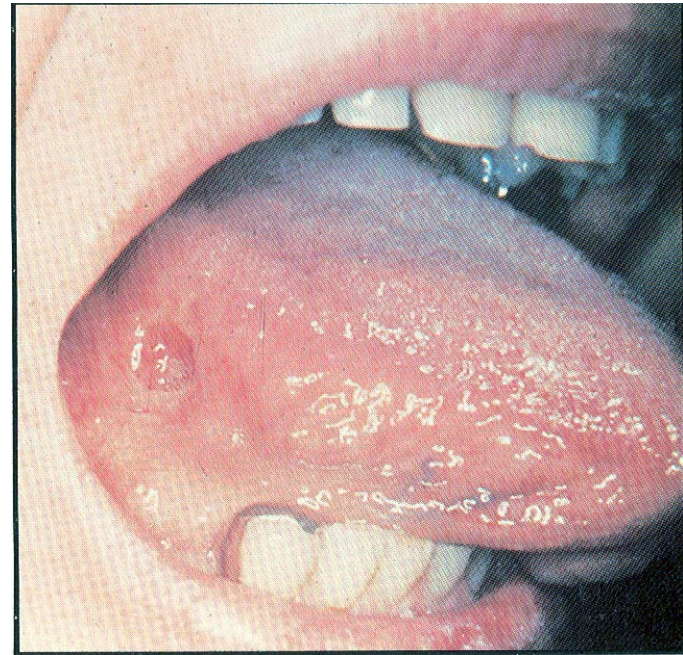
- ♦ Stained teeth
- ♦ Gum inflammation
- ♦ Black hairy tongue
- ♦ Oral cancer
- ♦ Delayed healing of the gums



# Consequences of chewing tobacco:

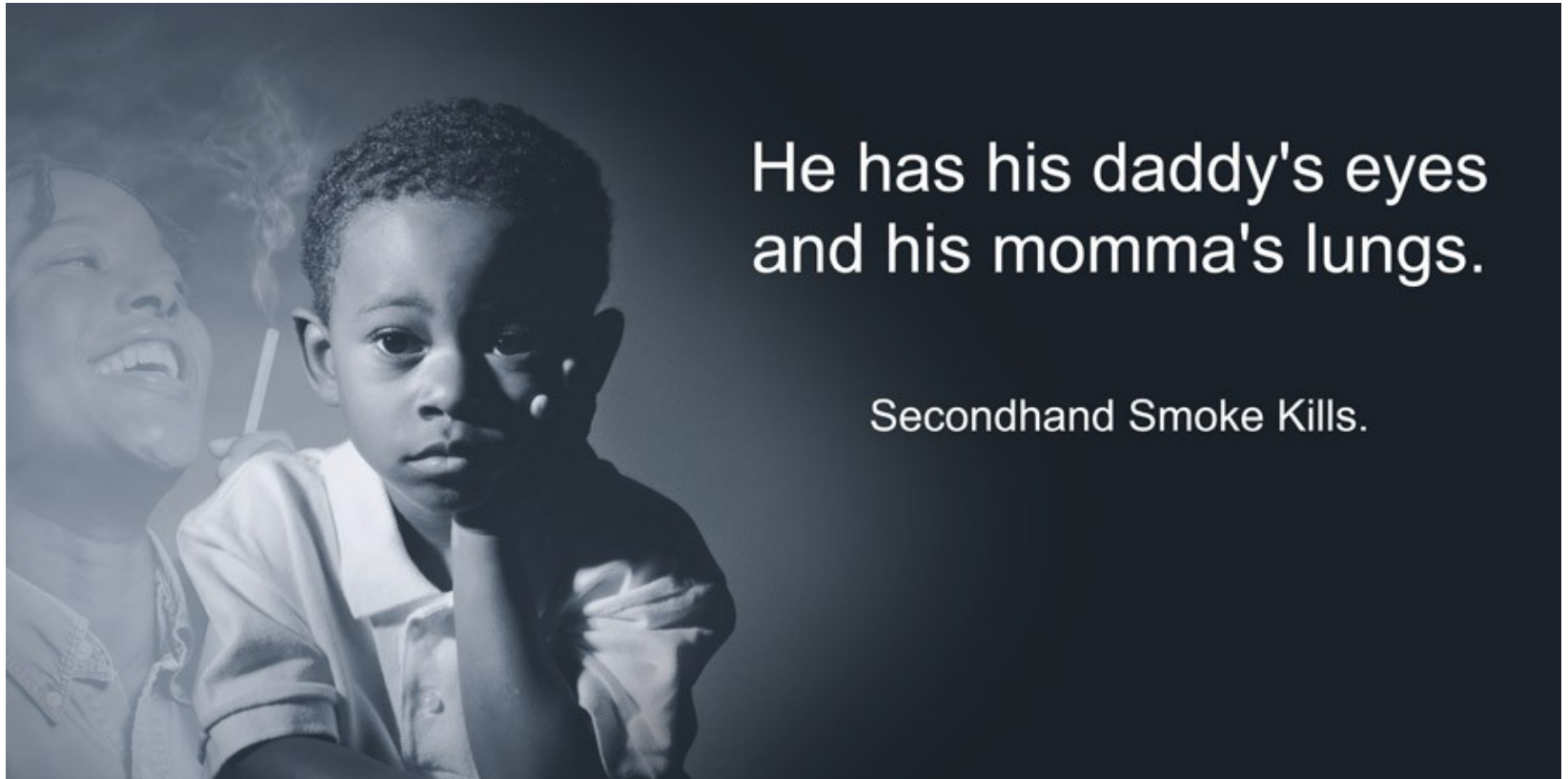


Leukoplakia



Oral cancer

# Secondhand smoke:



He has his daddy's eyes  
and his momma's lungs.

Secondhand Smoke Kills.



# Chemical Box:

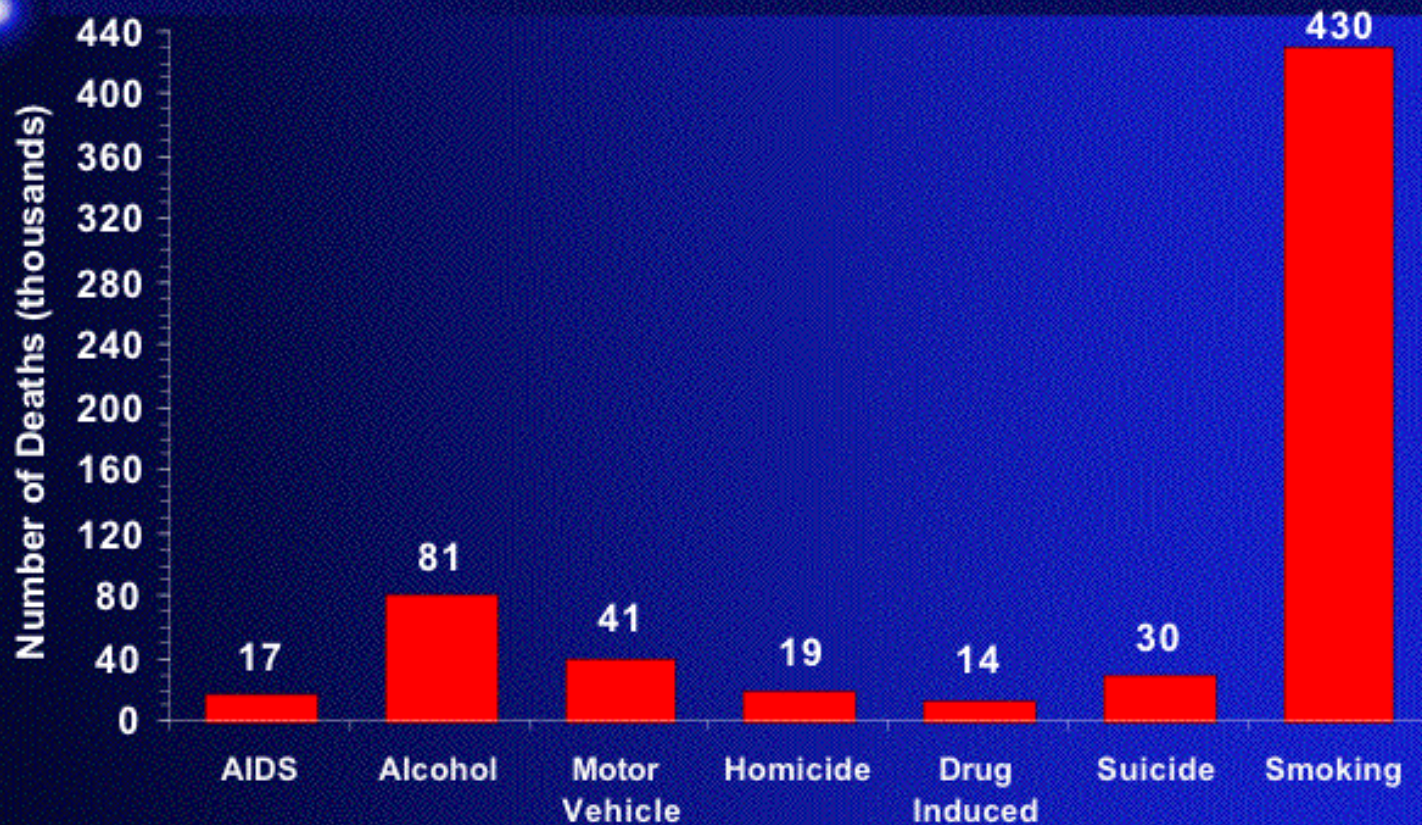


## What's in Tobacco?

- ★ Tar: black sticky substance used to pave roads
- ★ Nicotine: Insecticide
- ★ Carbon Monoxide: Car exhaust
- ★ Acetone: Finger nail polish remover
- ★ Ammonia: Toilet Cleaner
- ★ Cadmium: used batteries
- ★ Ethanol: Alcohol
- ★ Arsenic: Rat poison
- ★ Butane: Lighter Fluid



# Annual Deaths from Smoking Compared with Selected Other Causes in the United States



Sources: (AIDS) HIV/AIDS Surveillance Report, 1995; (Alcohol) McGinnis MJ, Foege WH. Review: Actual Causes of Death in the United States. JAMA. 1983;270:2207-12; (Motor vehicle) National Highway Transportation Safety Board. 1998; (Homicide, Suicide) NCHS, vital statistics, 1997; (Drug induced) Drug Abuse Warning Network, 1995; (Smoking) SAMMEC, 1995



# Planning Staff Training

- What will constitute smoking cessation counseling in your setting?
  - ✓ Ask (identify smoking/tobacco use status)
  - ✓ Advise (advise patient to quit)
  - ✓ Assess (determine interest/readiness to quit)
  - ✓ Assist (in developing quit plan if ready to quit)
  - ✓ Arrange (follow-up contact)
  - ✓ Motivate (if patient not ready to quit)
  - ✓ Prevent Relapse (if quit within past year)



# **Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006**

Tiivistelmä

# **Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006**

- Käyvän hoidon tiivistelmät
- 17.1.2007
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä
- [Keskeistä](#)
- [Tupakoinnin lopettaminen](#)
- [Vieroitusoireet](#)
- [Vieroituksessa käytettävä ohjaus](#)
- [Vieroituksessa käytettävät lääkkeet](#)
- [Vieroitushoidon kohderyhmät](#)
- [Vieroitushoidon onnistuminen](#)
- [Vieroitushoitojen toteutus](#)

# **Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006**

- **Keskeistä**
- Suosituksen tavoitteena on tehostaa tupakkariippuvuuden hoitojen toteutumista koko terveydenhuollossa.
- Nikotiini ylläpitää fyysistä riippuvuutta.
- Tupakkariippuvuuteen liittyy myös psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä.
- Nikotiiniriippuvuus on vakava sairaus, joka lisää kuolleisuutta ja sairastavuutta.
- Vieroitushoidolla voidaan auttaa monia potilaita.
- Tupakoinnin lopettaminen vaatii usein 3–4 yritystä, eikä relapsi tarkoita lopullista epäonnistumista



# **Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006**

- **Tupakoinnin lopettaminen**
- Tupakointia ylläpitävät nikotiiniriippuvuus, henkilökohtaiset ominaisuudet ja ympäristötekijät.
- Tupakoinnista irrottautuminen on elämäntapojen muutokseen tähtäävä prosessi.
- Lopettamisen myönteisinä vaikutuksina muun muassa verenkierto paranee viikoissa, keuhkojen toiminta paranee merkitsevästi 2–3 kuukauden kuluessa, stressi vähenee ja unen laatu paranee ja sydäninfarktin vaara puolittuu vuodessa ja keuhkosityövän kymmenessä vuodessa lopettamisen jälkeen.

# **Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006**

- **Vieroitusoireet**
- Yleisimmät vieroitusoireet ovat ärtyisyys, kärsimättömyys, tupakanhimo, levottomuus, keskittymis- ja univaikeudet, päänsärky ja makeanhimo.
- Vieroitusoireet alkavat tupakoinnin lopettamisen jälkeen 2–12 tunnin kuluessa, ovat huipussaan 1–3 vuorokauden kuluttua ja kestävät keskimäärin 3–4 viikkoa.
- Paino lisääntyy miehillä keskimäärin noin 2.8 kg ja naisilla 3.8 kg 6–12 kuukauden aikana lopettamisen jälkeen.
- Tupakoinnin lopettaminen saattaa vaikuttaa maksassa metaboloituvien lääkeaineiden pitoisuuksiin plasmassa.
- Tarvittaessa näiden lääkeaineiden annokset on tarkistettava.

# Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006

- **Vieroituksessa käytettävä ohjaus**
- **Yksilöohjaus**
- Terveystieteiden ammattilaisen antama ohjaus tupakoinnin lopettamiseksi auttaa tupakasta vieroituksessa [A](#), [A](#) ja pelkkä lopettamiskehoituskin on vaikuttava.
- Onnistumista voidaan vahvistaa toistuvilla tapaamisilla. Intervention tehon on havaittu lisääntyvän suoraan siihen käytetyn kokonaisajan mukaan ja jaettuna useampaan käyntiin [A](#), [1](#).
- Omalääkärin ja hammaslääkärin tulee käydä potilaan kanssa vähintään kerran vuodessa tupakoinnin lopettamista tukeva keskustelu.
- **Ryhmäohjaus**
- Ryhmäohjaus, jossa käytetään käyttäytymistieteellisiä menetelmiä, on osoittautunut tehokkaammaksi kuin oma-apu ja lyhyt keskustelu [A](#).
- Sopiva ryhmäkoko on 8–12 henkilöä.
- On suositeltavaa järjestää yhteensä 8–10 viikoittaista puolentoista tunnin kokoontumista.

# Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006

- **Vieroituksessa käytettävät lääkkeet**
- **Nikotiinikorvaushoito**
- Kaikki nikotiinikorvaushoidon muodot (purukumi, laastari, nenäsuihke, inhalaattori ja kielenalus- tai imeskelytabletti) ovat tehokkaita ja lisäävät onnistumismahdollisuuden 1.5–2-kertaiseksi riippumatta valmistemuodosta ja mahdollisesta vieroitukseen liittyvästä tuesta ja kannustuksesta [A](#).
- Tärkeitä seikkoja ovat riittävä annos ja tarpeeksi pitkä käyttöaika (3 kk).
- Nikotiinikorvaushoitoa tulee suositella yli kymmenen savuketta päivässä polttaville. Yhdistelmähoitoa (esimerkiksi laastari ja purukumi) suositellaan yhden korvaushoitomuodon käytön jälkeen tupakoinnin uudelleen aloittaneille.
- Nikotiinivieroitusvalmisteet ovat turvallisia sepelvaltimopotilaille, mutta jos potilas oirehtii vakavasti, on noudatettava varovaisuutta.
- Myös raskaana olevat voivat käyttää näitä valmisteita lukuun ottamatta nikotiinilaastaria. Hoito sopii niin ikään nuuskasta eroon pyrkiville.
- Alle 18-vuotiaiden, päivittäin tupakoivien vieroituksen tukena voidaan terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa käyttää nikotiinivalmisteita.
- **Muut lääkkeet**
- Bupropioni (1. [VOXRA 150MG DEPOTABL](#) 2. [VOXRA 300MG DEPOTABL](#) 3. [ZYBAN 150MG DEPOTABL](#)) on tehokas vieroituslääke [A](#), samoin nortriptyliini [A](#).
- Muilla depressioläkkeillä tai anksiolyyteillä ei ole todettu olevan merkittävää tehoa tupakasta vieroituksessa [B](#).
- Osittainen nikotiiniantagonisti varenikliini ( 1. [CHAMPIX 0.5MG+1MG TABL, KALVOPÄÄLL](#) 2. [CHAMPIX 0.5MG+1MG TABL, KALVOPÄÄLL](#) 3. [CHAMPIX 1MG TABL, KALVOPÄÄLL](#) 4. [CHAMPIX 1MG TABL, KALVOPÄÄLL](#)) on tehokas vieroituslääke [A](#).



# Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006

- **Vieroitushoidon kohderyhmät**
- Kaikilla tupakoijilla tulee olla mahdollisuus saada apua vieroitukseen. Vieroitushoitoa tulee tarjota erityisesti jo tupakkasairauksia poteville.
- Muita tärkeitä kohderyhmiä ovat raskaana olevat, pienten lasten vanhemmat ja nuoret.
- **Vieroitushoidon onnistuminen**
- Onnistunutta tupakoinnin lopettamista edeltää suomalaisella tupakoijalla keskimäärin 3–4 relapsia.
- Relapsille altistavat voimakas nikotiiniriippuvuus, heikko motivaatio, painon hallinnan ongelmat, alkoholinkäyttö ja kahvinjuonti.
- Oma aktiivisuus, nikotiiniriippuvuuden vaikeus ja sukupuoli (naisille vaikeampaa) vaikuttavat onnistumiseen pitkällä aikavälillä [C](#).
- **Vieroitushoitojen toteutus**
- Kaikkien terveydenhuollossa toimivien on kehotettava luopumaan tupakasta ja suositeltava tarvittaessa korvaushoitoa.
- Terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa on organisoitava yksilöllinen vieroitushoito ja vieroitusryhmiä. Koului- ja opiskelijaterveyshuollon on järjestettävä vieroitushoito sitä tarvitseville.
- Alueella tulee olla tupakasta vieroituksen osaamiskeskus, joka konsultoi muuta terveydenhuoltoa.
- Apteekkien tulee selvittää potilaille lääkekorvaushoidot ja seurata itselääkitystä.
- Tupakasta vieroittaminen tulee liittää niiden sairauksien hoito-ohjelmiin, joissa tupakoinnin lopettamisesta on hyötyä.

# **Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot - KH-suositus 2002/2006**

- *Mitä uutta päivityksessä*
- Nuorten vieroitusmenetelmistä on tehty vain vähän tutkimuksia, mutta tässä ryhmässä voidaan soveltaen käyttää samoja menetelmiä kuin aikuisilla.
- Nikotiinikorvaushoidot laastaria lukuun ottamatta, sopivat myös raskaana oleville.
- Työterveyshuollossa annetun vieroitushoidon vaikuttavuudesta on hyvä näyttö.
- Varenikliini on uusi vierotuslääke, jonka käyttäjistä joka viides on tupakoimaton vuoden kuluttua.
- Käyttäytymisen muutokseen perustuvassa vieroituksessa näyttäisi tulevan vähemmän relapseja, mutta lääkehoitojen välillä ei ole eroa.

Tupakka- KH laajemmin

**TAULUKKO 1.** Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti ja riippuvuusasteen luokittelu [13].

| Kysymys                                                            | Määrä   | Pisteet |
|--------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Kuinka pian (minuuteissa) herättyäsi 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: yhteispisteet 0–1 = vähäinen nikotiiniriippuvuus, 2 = kohtalainen riippuvuus, 3 = vahva riippuvuus, 4–6 = hyvin vahva riippuvuus



**Taulukko 21.35.** Nikotiiniriippuvuuden vaikeusasteen arviointi Fagerströmin mukaan.\*

| Kysymys                                                                                         | Vastaus                                                                | Pisteet          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?                                         | < 5 min<br>5–30 min<br>31–60 min<br>> 60 min                           | 3<br>2<br>1<br>0 |
| 2. Onko sinusta vaikea olla tupakoimatta paikoissa, joissa se on kiellettyä?                    | kyllä<br>ei                                                            | 1<br>0           |
| 3. Mistä päivän savukkeesta sinun on vaikeinta luopua?                                          | aamun ensimmäisestä<br>mistä tahansa                                   | 1<br>0           |
| 4. Kuinka paljon poltat päivittäin?                                                             | < 10 savuketta<br>11–20 savuketta<br>21–30 savuketta<br>> 30 savuketta | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 5. Poltatko enemmän aamun ensimmäisinä tunteina kuin myöhemmin päivällä?                        | kyllä<br>ei                                                            | 1<br>0           |
| 6. Tupakoitko myös, kun olet niin kipeä, että pysyttelet lähes koko päivän vuoteessa?           | kyllä<br>ei                                                            | 1<br>0           |
| Riippuvuuden aste: 0–2 pistettä = vähäinen; 3–5 pistettä = kohtalainen; 6 tai enemmän = vaikea. |                                                                        |                  |
| * Viite Heatherton T F ym. Br J Addict 1991; 86: 1119–127.                                      |                                                                        |                  |



**Taulukko 21.38.** Nikotiinikorvaushoidon suosituk-  
sia tupakoinnin lopettajille todetun riippuvuuden vai-  
keusasteen Fageströmin asteikon perusteella.

| Fageströmin pisteet | Nikotiinikorvaushoito<br>3–6 kuukautta                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| alle 2              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purukumi 2 mg</li> <li>• Resoribletti 2 mg</li> <li>• Imeskelytabletti 1 mg</li> <li>• Inhalaattori</li> </ul>                                                                                                    |
| 2–5                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purukumi 2-4 mg</li> <li>• Resoribletti 2 mg kahdes-<br/>ti vuorokaudessa</li> <li>• Imeskelytabletti 1 mg,<br/>enintään 25 tablettia vuo-<br/>rokaudessa)</li> <li>• Laastari</li> <li>• Inhalaattori</li> </ul> |
| yli 6               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purukumi 4 mg</li> <li>• Resoribletti 2 mg kahdes-<br/>ti vuorokaudessa</li> <li>• Laastari</li> <li>• Yhdistelmähoito: laastari<br/>ja purukumi</li> </ul>                                                       |

**Taulukko 21.36.** Nikotiinin aiheuttaman vieroitus-  
oireyhtymän F17.3 diagnostiset kriteerit: DSM-IV.

- A. Nikotiinin päivittäinen käyttö vähintään usean viikon ajan
- B. Nikotiinin käytön äkillinen lopettaminen tai vähentäminen, jota seuraa 24 tunnin kuluessa vähintään neljä seuraavista löydöksistä:
  1. dysforinen tai masentunut mieliala
  2. unettomuus
  3. ärtyneisyys, turhautuneisuus tai vihaisuus
  4. ahdistuneisuus
  5. keskittymisvaikeudet
  6. levottomuus
  7. hidastunut syke
  8. lisääntynyt ruokahalu tai lihominen
- C. Kriteerin B oireet aiheuttavat kliinisesti merkittävää kärsimystä tai haittaa sosiaalisel-  
la, ammatillisella tai muulla tärkeällä toimin-  
nan alueella.
- D. Oireet eivät johdu ruumiillisesta häiriöstä  
eivätkä ole paremmin selitettävissä muulla  
mielenterveyden häiriöllä.

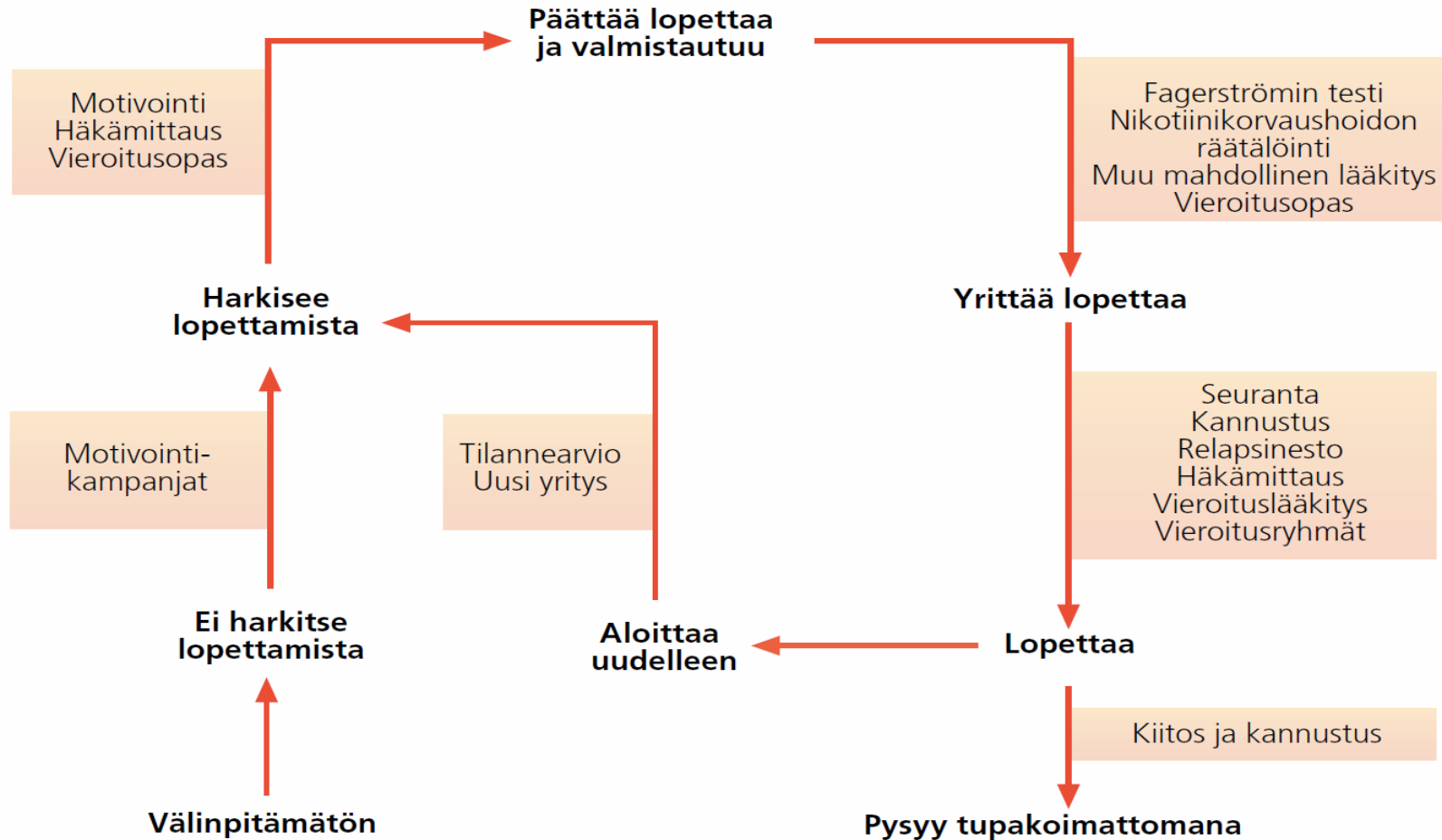


**Taulukko 21.37.** Nikotiiniriippuvuuden arviointi ja hoito.

| Arvioitava muuttuja                    | Vaikeusaste                                                                               | Hoito                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Fyysinen nikotiiniriippuvuus</b> | Lievä*<br>Kohtalainen*<br><br>Vaikea*                                                     | Nikotiinikorvaushoito ei tarpeen<br>Nikotiinikorvaushoito harkinnan<br>varainen<br>Nikotiinikorvaushoidon aloittaminen                   |
| <b>B. Psykososiaalinen</b>             |                                                                                           |                                                                                                                                          |
| <b>Omat vaikutuskeinot</b>             | Hyvät<br>Huonot                                                                           | Ei muuta hoitoa<br>Neuvonta ja ohjaus                                                                                                    |
| <b>Motivaatio</b>                      | Voimakas<br>Heikko                                                                        | Ei muuta hoitoa<br>Motivaatiokeskustelut                                                                                                 |
| <b>Tapakäyttäytyminen</b>              | Suuri                                                                                     | Käyttäytymisen modifiointi                                                                                                               |
| <b>Psyykkinen riippuvuus</b>           | Käyttö rentoutukseen<br>Kriisitilannekäyttö<br><br>Sosiaalinen käyttö<br>Mielihyväkokemus | Rentoutusharjoitukset muilla keinoin<br>Stressinhallinnan opettelu muilla<br>keinoin<br>Itsenäisyyden lisääminen<br>Vastenmielisyyshoito |
| <b>Sosiaalinen tuki</b>                | Vähäinen tupakoimattomuuteen<br>Tärkeät läheiset tupakoivat.<br>Läheiset eivät tue.       | Ei-tupakoivien seura<br>Läheiset hoitoon mukaan<br>Harkitse terapian tiivistämistä.<br>Ryhmähoitomuotojen käyttö                         |

\* Ks. taulukko 21.35.

Klonidiinilla, nortriptyliinilla ja bupropionilla on todettu hyödyllinen vaste nikotiiniriippuvuuden hoidossa. Nortriptyliinin hyödyllisyys koskee henkilöitä, joilla on todettu aikaisemmin vaikea masennustila.



**KUVA 1.** Motivoitumista elämäntapamuutokseen on kuvattu Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallilla. Mallia voidaan käyttää apuna, kun arvioidaan millainen on potilaan halukkuus lopettaa. Lopettamishalukkuus ei ole pysyvä tila vaan erilaiset asiat ja toimet vaikuttavat yksilön halukkuuteen lopettaa. Koska intensiivisemmät tukitoimet kannattaa suunnata lopettamiseen sitoutuneille, arvioimalla halukkuutta voidaan valita se taso, jolla kukin potilas tietoa tai keinoja vastaanottotilanteessa tarvitsee. Muutosvaihemalli ei varsinaisesti kuvaa lopettamisprosessia vaan motivaation muuttumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

**TAULUKKO 2.** Vieroitushoidossa käytettävät lääkkeet, mukailtu artikkelista [35].

| Valmiste                     | Vasta-aiheet ja varoitukset                                                          | Haitta-vaikutukset                   | Annokset                                                                                                                                                                              | Hoidon kesto                                        | Saatavuus       |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Nikotiini-purukumi           | Ei varsinaisia vasta-aiheita<br>Huom. akuutti sydän-iskemia ja raskaus (vrt. teksti) | Suun ja nielun arkuus<br>Vatsavaivat | Jos alle 25 savuketta/vrk tai alle 3 pistettä Fagerströmin testissä <sup>1</sup> :<br>2 mg (ad 24 palaa/vrk)<br>Muut: 4 mg (ad 24 palaa/vrk)                                          | 3 kk                                                | Itsehoito-lääke |
| Nikotiini-laastari           | Kuten yllä                                                                           | Ihoärsytys<br>Unettomuus             | Aloitus joko 15 mg/16 h tai 21 mg/vrk                                                                                                                                                 | 3 kk, minkä jälkeen annosta pienennetään asteittain | Itsehoito-lääke |
| Nikotiini-inhalaattori       | Kuten yllä                                                                           | Suun ja nielun ärsytys               | 4–12 inhalaattorikapselia/vrk                                                                                                                                                         | 3 kk                                                | Itsehoito-lääke |
| Nikotiini-resoribletti       | Kuten yllä                                                                           | Suun ja nielun ärsytys               | 2 mg:n resoribletti 1–2 tunnin välein (max 30 kpl/vrk)                                                                                                                                | 3 kk                                                | Itsehoito-lääke |
| Nikotiini-imeskely-tabletti  | Kuten yllä                                                                           | Suun ja ruoka-torven ärsytys         | 1 mg:n imeskelytabletteja 8–12 kpl/vrk (max 25 kpl/vrk)                                                                                                                               | 3 kk                                                | Itsehoito-lääke |
| Bupropioni                   | Kouristelutaipumus<br>Syömishäiriöt                                                  | Unettomuus<br>Suun kuivuminen        | 150 mg aamuisin 6 vrk, sitten 150 mg x 2 (aloitetaan 1–2 viikkoa ennen tupakoinnin lopettamista)                                                                                      | 7–9 viikkoa                                         | Resepti-lääke   |
| Varenikliini                 | Munuaisten vaikea vajaatoiminta                                                      | Pahoinvointi                         | Aloitus annos 0.5 mg 1–3 päivää (aloitetaan viikkoa ennen lopettamista)<br>Suurennetaan 0.5 mg:aan kahdesti vuorokaudessa 4–7 päivän ajaksi<br>Hoitoannos 1 mg kahdesti vuorokaudessa | 12 viikkoa                                          | Resepti-lääke   |
| Nortripty-liini <sup>2</sup> | Rytmihäiriövaara                                                                     | Väsymys ja suun kuivuminen           | 75–100 mg/vrk                                                                                                                                                                         | 12 viikkoa                                          | Resepti-lääke   |

<sup>1</sup> Fagerströmin kahden kysymyksen testi (ks. taulukko 1)<sup>2</sup> Tupakkavieroitus ei ole virallinen käyttöaihe

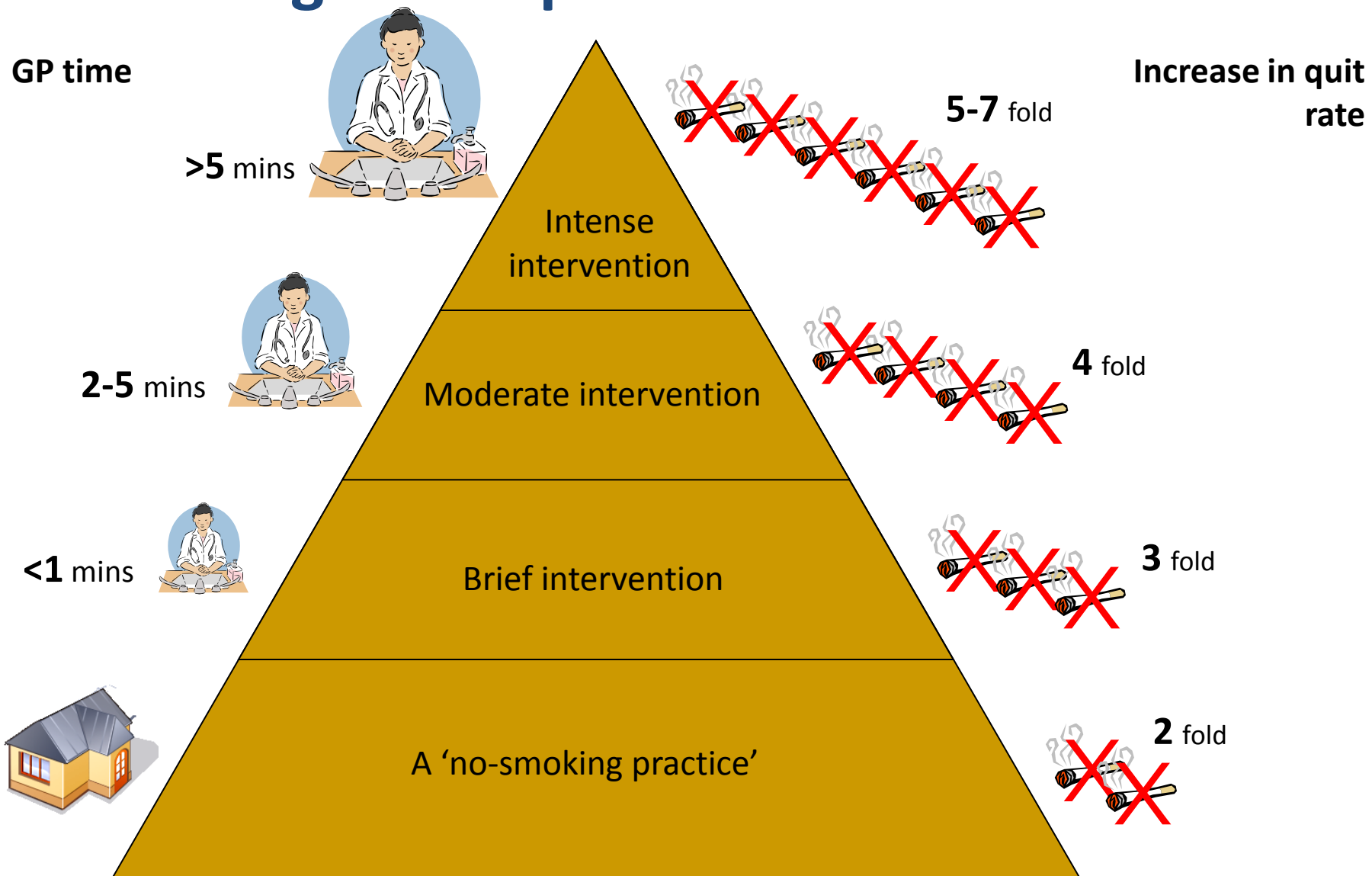


**TAULUKKO 3.** Tupakasta vieroitukseen käytettyjä hoitomuotoja ja niiden teho tutkimusten mukaan (lähteenä Cochrane-katsaukset [42–44, 66, 86, 107, 134]). Taulukon kuvaamia tuloksia ei voida käyttää eri hoitomuotojen suoraan keskinäiseen vertailuun. NNT-luku kuvaa kyseisten meta-analysien tuloksia (henkilömäärä, joka pitää hoitaa kyseisellä vieroitusmenetelmällä, jotta yksi lopettaisi tupakoinnin).

| Vieroitusmuoto              | OR   | LV        | Vertailuryhmä                      | Hoidettuja<br>(n) | Lopetti<br>(n) | Verrokkeja<br>(n) | Lopetti<br>(n) | Lopetti<br>(hoidetut<br>(%)) | Lopetti<br>(verro-<br>kit) (%) | NNT |
|-----------------------------|------|-----------|------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|------------------------------|--------------------------------|-----|
| Yksilöllinen tuki           | 1.56 | 1.32–1.84 | mini-interventio                   | 3 057             | 389            | 3 327             | 296            | 12.7                         | 8.9                            | 26  |
| Ryhmäohjaus                 | 2.04 | 1.60–2.60 | oma-apumate-<br>riaali             | 2 388             | 249            | 2 007             | 116            | 10.4                         | 5.8                            | 22  |
| Puhelinohjaus               | 1.56 | 1.38–1.77 | vähemmän<br>intensiivinen<br>hoito | 7 845             | 734            | 8 617             | 590            | 9.4                          | 6.8                            | 38  |
| Hoitajan antama<br>neuvonta | 1.47 | 1.29–1.67 | tavanomainen<br>hoito              | 5 856             | 770            | 4 433             | 522            | 13.1                         | 11.8                           | 77  |
| Lääkärin antama<br>neuvonta | 1.74 | 1.48–2.05 | tavanomainen<br>hoito              | 7 913             | 462            | 6 086             | 246            | 5.8                          | 4.0                            | 56  |
| Oma-apumateriaali           | 1.24 | 1.07–1.45 | ei interventiota                   | 7 383             | 417            | 6 390             | 309            | 5.6                          | 4.8                            | 125 |
| Nikotiinikorvaus-<br>hoito  | 1.77 | 1.66–1.88 | lumelääke                          | 20 767            | 3 503          | 18 736            | 1 916          | 16.9                         | 10.2                           | 7   |
| Purukumi                    | 1.66 | 1.52–1.81 | lumelääke                          | 8 023             | 1 611          | 9 760             | 1 125          | 20.0                         | 11.5                           | 12  |
| Laastari                    | 1.81 | 1.63–2.02 | lumelääke                          | 10 216            | 1 493          | 6 475             | 555            | 14.6                         | 8.6                            | 17  |
| Kielenalustabletit          | 2.05 | 1.62–2.59 | lumelääke                          | 1 363             | 224            | 1 376             | 121            | 16.4                         | 8.8                            | 13  |
| Inhalaattori                | 2.14 | 1.44–3.18 | lumelääke                          | 490               | 84             | 486               | 44             | 17.1                         | 9.1                            | 13  |
| Nenäsumute                  | 2.35 | 1.63–3.38 | lumelääke                          | 448               | 107            | 439               | 52             | 23.9                         | 11.8                           | 8   |
| Bupropioni                  | 2.06 | 1.77–2.40 | lumelääke                          | 3 794             | 757            | 2 649             | 270            | 20.0                         | 10.2                           | 10  |
| Nortriptyliini              | 2.79 | 1.70–4.59 | lumelääke                          | 348               | 60             | 355               | 25             | 17.2                         | 7.0                            | 10  |

OR = odds ratio, LV = 95 % luottamusväli

# A smoking aware practice



**TAULUKKO 4.** Hoidon organisointi terveydenhuollon eri toimintapisteissä.

|                                                        | Minimitavoitteet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tiedon minimitaso                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Avohoito julkisella ja yksityisellä sektorilla</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| Omalääkäri                                             | Arvioi ja kirjaa kerran vuodessa potilaiden tupakointitilanteen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tuntee tupakoinnin lopettamisen "Kuusi K:ta"                                                                                                                            |
| Hammaslääkäri                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| Työterveyslääkäri                                      | Kehottaa tupakoivia potilaita lopettamaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tuntee oman alueensa vieroituspalvelut                                                                                                                                  |
| Neuvola, koulu- ja opiskelija-terveydenhoitaja         | Tarjoaa korvaushoitoja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tuntee nikotiinikorvaushoidon periaatteet                                                                                                                               |
| Astma-, verenpaine- ja diabeteshoitaja                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tuntee tupakoinnin merkityksen sairauksien vaaratekijänä                                                                                                                |
| Johtava lääkäri perusterveyden- ja työterveyshuollossa | Sisällyttää tupakasta vieroituksen terveydenhuollon toimintasuunnitelmaan<br>Varaa toiminnan edellyttämät resurssit ja huolehtii henkilöstön kouluttamisesta<br>Huolehtii, että vieroittamistyö toteutuu suunnitelmien mukaan<br>Vastaa paikallisen vieroitusohjelman tekemisestä<br>Vastaa vieroitushoitoyksikön palvelujen saatavuudesta<br>Informoi kunnallisia päätöksentekijöitä | Tuntee tupakoinnin yleisyyden alueensa väestössä<br>Tuntee tupakoinnin kansanterveydellisen merkityksen<br>Tuntee tupakoinnin lopettamisen merkityksen kansantaloudelle |
| Johtava hoitaja                                        | Organisoi vieroitusryhmät<br>Huolehtii vieroittamistyöstä yksiköissä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tuntee ryhmähoidossa toimivat menetelmät                                                                                                                                |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Apteekit</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Farmaseutti<br>Proviisori                                                                                                                     | Huolehtii riittävästä korvaushoidosta<br>Tarjoaa myös muita vieroitushoitoja kuin lääkkeitä                                                                                                                                                    | Tuntee nikotiinikorvaushoidon periaatteet ja toteutustavat<br>Tuntee tupakoinnin lopettamisen "Kuusi K:ta"<br>Tuntee oman alueensa vieroituspalvelut                                                                            |
| <b>Apteekkari</b>                                                                                                                             | Osallistuu paikallisen hoito-ohjelman suunnitteluun ja toteutukseen<br>Huolehtii voimavaroista ja henkilöstön kouluttamisesta                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sairaalat (erikoissairaanhoito)</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Lääkäri<br>Hammaslääkäri<br>Hoidon ohjauksesta vastaava hoitaja, kun on kysymyksessä tupakoinnista aiheutuva tai paheneva sairaus tai raskaus | Arvioi ja kirjaa potilaiden tupakointitilanteen<br>Kehottaa tupakoivia potilaita lopettamaan<br>Tarjoaa korvaushoitoja                                                                                                                         | Tuntee tupakoinnin lopettamisen "Kuusi K:ta"<br>Tuntee tupakoinnin merkityksen eri sairauksissa<br>Tuntee nikotiinikorvaushoidon periaatteet<br>Tuntee oman alueensa vieroituspalvelut                                          |
| Johtava lääkäri<br>Klinikoiden ylilääkärit                                                                                                    | Organisoi henkilökohtaisen ohjauksen ja vieroitusryhmätoiminnan sairaalan potilaille<br>Varaa toiminnan edellyttämät resurssit ja huolehtii henkilöstön kouluttamisesta<br>Osallistuu paikallisen hoito-ohjelman suunnitteluun ja toteutukseen |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Tupakasta vieroituksen osaamiskeskus</b>                                                                                                   | Yksilöohjaus<br>Vieroitusryhmät<br>Toteuttaa muut korvaushoidot<br>Osallistuu hoitoketjun suunnitteluun<br>Toimii alueellisena kouluttajana                                                                                                    | Tuntee syvällisesti tupakoinnin patofysiologian<br>Hallitsee eri vieroitusmenetelmät<br>Soveltaa ongelmakeskeistä menetelmää ja käyttäytymistieteellistä osaamista tupakasta vieroituksessa<br>Osaa käyttää ryhmätyötekniikoita |



# Tupakan vieroitusoireet

- Suurin osa saa joitakin vieroitusoireita, joista pääosa johtuu nikotiinipitoisuuden vähenemisestä elimistössä:
  - ärtyisyys
  - kärsimättömyys
  - tupakanhimo
  - levottomuus
  - keskittymisvaikeudet
  - univaikeudet
  - päänsärky ja
  - lisääntynyt ruokahalu.
- Oireet alkavat 2–12 tunnin kuluessa tupakoinnin lopettamisesta ja ovat huipussaan 1–3 vrk kuluttua ja kestävät keskimäärin 3–4 viikkoa.
- Oireiden kestossa on suuria yksilöllisiä eroja, joita ei voi selittää poltettujen savukkeiden määrällä tai nikotiiniriippuvuustestin (Fagerström) tuloksella.
- Kahvi voi pahentaa vieroitusoireita.
- **Painon nousu**
- Lopettamisessa tulee varautua lihomiseen.
- Paino nousee miehillä keskimäärin 2.8 kg ja naisilla 3.8 kg lopettamista seuraavien 6–12 kuukauden aikana. Kuitenkin 10 % miehistä ja 13 % naisista lihoo yli 13 kg.
- Lopettamisen yhteydessä yksilöllinen ravitsemuksen ja liikunnan ohjaus [C](#) saattaa vähentää lihomista.
- Nikotiinikorvaushoito tai bupropioni voivat vähentää painon nousua [B](#).

# Yksittäinen mini-interventio

- Keskustelumahdollisuutta kannattaa tarjota kaikille tupakoijille.
- Kolmen minuutin keskustelu on pelkkää kehotusta tehokkaampi kannustin tupakoinnin lopettamiseen [A](#).
- Kuuden K:n malli
  - *Kysy* potilaan tupakoinnista vähintään kerran vuodessa.
    - Sairauden tutkimiseen, hoitoon tai ehkäisyyn liitettynä tupakoinnista kysyminen on luontevaa.
  - *Keskustele* tupakoinnin lopettamisesta ja arvioi potilaan lopettamishalukkuus. Selvitä aiemmat lopettamisyrietykset (missä onnistui, mihin repsahti jne).
  - *Kirjaa*
    - mieluiten samaan kohtaan sairauskertomuksessa (esim. tiivistelmä, terveystietolehti)
    - tupakointitapa: savuke, sikari, nuuska, piippu
    - määrä
    - kesto (yhteensä askivuotia; esim. 20 vuotta ½ askia päivässä = 10 askivuotta)
  - *Kehota* potilasta lopettamaan tupakointi ja aloita tarvittaessa tukitoimet.
    - Jos katsot tupakoinnin lopettamisen edistävän jonkin sairauden hoitoa, tuo tämä esiin.
    - Neuvo valmistautumisesta tilanteisiin, joissa tupakoinnin houkutus on suuri, sekä odotettavissa olevista vieroitusoireista.
    - Keskustele tukivaihtoehdoista.
  - *Kannusta* ja auta lopettamisessa
    - Myönteinen palaute on onnistumisessa keskeistä.
    - Jokainen päivä tupakoimatta on hyvä saavutus ja kannustamisen arvoinen.
    - Ohjaa tarvittaessa jatkohoitoon (organisoitu ryhmä, hoitaja, alueellinen osaamiskeskittyä).
  - *Kontrolloi* onnistumista seuraavilla käynneillä.

# Nikotiinikorvaushoito

- [Nikotiinikorvaushoito](#) lievittää merkittävästi vieroitusoireita.
- Hoitoon on liitettävä tuki ja seuranta.
- Kaikki [nikotiinikorvaushoitomuodot](#) (purukumi, laastari, inhalaattori ja kielenalus- tai imeskelytabletti) ovat tehokkaita ja lisäävät lopettamismahdollisuuden 1.5–2-kertaiseksi [A](#).
- Hoitoa tulee suositella yli kymmenen savuketta päivässä polttaville. Riippuvuutta voidaan arvioida Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestillä, taulukko [1](#).
- Korvaushoidossa annostelun on oltava riittävän suuri; tupakalla nikotiinihuippu tulee minuutissa, mutta korvaushoidossa puolessa tunnissa ja silti se jää puoleen tupakkaan verrattuna.
- Suositeltava hoitoaika on 3–6 kk.
- Valmisteet valitaan yksilöllisesti riippuvuuden asteen ja potilaan tilanteen ja mieltymysten mukaan. Esimerkiksi:
  - nikotiinista vahvasti riippuvaiselle tupakoijalle 8–12 kpl 4 mg:n purukumia päivässä
  - alkuun 3 viikkoa vahvin [laastari](#) (Nicorette® 15 mg/16 t, Nicotinell® 21 mg/24 t) ja sitten 3 viikkoa keskivahva ja lopuksi miedoin laastari
  - [tabletteja](#) 8–12 päivässä (enintään 30 tabl. 1 mg tai 15 tabl. 2 mg /vrk) tai [inhalaattorikapseleita](#) 4–6 päivässä (enintään 12 kaps./vrk)
- Käyttöohjaus on olennaisen tärkeää, koska sivuvaikutukset liittyvät usein virheelliseen käyttöön, kuten purukumin liian nopeaan pureskeluun
- Eri valmistemuotoja voi yhdistää. Nikotiinilaastarin ja purukumin yhdistelmä on tehokkaampi kuin kumpikin valmiste yksinään.
- Pitkäkin nikotiinihoito on terveydelle vähemmän haitallista kuin tupakointi.

# Nikotiinikorvaushoito (jatkuu)

- Nikotiinivalmisteen käyttöä lopetettaessa annosta vähennetään asteittain tai siirrytään laastarihoitoon, jonka pitkäaikaiskäyttöä ei esiinny.
- Nikotiinikorvaushoito on turvallista myös sepelvaltimotautia sairastaville, joskin varovaisuutta tulee noudattaa kahden viikon aikana infarktin jälkeen ja epästabiilissa angina pectoriksessa ja vaikeissa rytmihäiriöissä.
- Raskaana oleville ja imettäville nikotiinikorvaushoito on parempi kuin tupakointi. Lopettaminen raskauden aikana lisää syntymäpainoa ja voi vähentää ennenaikaisuutta [B](#). Hoitoina suositetaan lyhytvaikutteisia valmisteita.
- **Bupropioni**
  - [Bupropioni](#) on tehokas [A](#).
  - Ensimmäisen viikon annos on 150 mg × 1 ja toisesta viikosta alkaen 150 mg × 2. Tupakointi lopetetaan sovitusti ensimmäisen tai toisen hoitoviikon aikana. Hoitoaika on 7–9 viikkoa.
  - Vaikutus perustuu selektiiviseen katekolamiinien (noradrenaliini ja dopamiini) neuronaalisen takaisinoton estoon.
  - Hoitoon pitää liittää tuki ja seuranta.
  - [Bupropionia](#) ja [nikotiinikorvaushoitoa](#) on mahdollista käyttää yhdessä.
  - [Bupropionin](#) käyttöön liittyy annosriippuvainen kouristusriski. Sitä ei pidä käyttää potilailla, joilla on anamneesissa kouristus. Erityistä varovaisuutta tulee noudattaa, jos potilaalla on kouristuskynnystä alentavia lääkkeitä (antipsykootit, masennuslääkkeet, malarialääkkeet, kinolonit, väsyttävät antihistamiinit, tramadoli, teofylliini, systeemiset steroidit tai hypoglykemiaa aiheuttavat diabeteslääkkeet), alkoholin väärinkäyttöä tai päähän kohdistunut vamma.



# Varenikliini

- [Varenikliini](#) on tehokas [A](#).
- Vaikutus perustuu nikotiinireseptorien osittaiseen aktivaatioon.
- Hoito aloitetaan 1–2 viikkoa ennen tupakoinnin lopettamista, ja annos titrataan suositeltuun annokseen 1 mg × 2 yhden viikon aikana. Hoitoaika on 12 viikkoa.
- Hoitoon pitää liittää tuki ja seuranta.
- Ei pidä käyttää vaikeassa munuaisten vajaatoiminnassa.
- Voi aiheuttaa pahoinvointia.
- [Varenikliinin](#) vaikutusmekanismin vuoksi kombinaatio nikotiinikorvaushoitoon ei ole looginen, ja nikotiinin haittavaikutukset voivat korostua.
- ***Muut lääkkeet ja menetelmät***
- [Nortriptyliini](#) on tehokas [A](#).
  - Nikotiiniriippuvuus ei ole virallinen indikaatio.
  - Annostus 75–100 mg/vrk, aloitus titraten
  - Hyvin halpa
- Muilla antidepressanteilla kuin [bupropionilla](#) ja [nortriptyliinillä](#) ei ole tehoa [A](#).
- Anksiolyyteistä ei ole hyötyä vieroituksessa [A](#).
- [Naltreksonin](#) tehosta ei ole näyttöä [B](#).
- Akupunktuuri [B](#) ja hypnoosi [C](#) eivät ole vaikuttavia hoitoja. Liikunnasta saattaa olla apua muun hoidon osana [C](#).
- Nikotiini lisää CYP<sub>1A2</sub>-entsyymin aktiivisuutta nopeuttaen tiettyjen lääkeaineiden hajoamista. Seuraavien lääkeaineiden pitoisuuksien on todettu vähentyneen tupakoijilla kliinisesti merkittävästi: teofylliini, takriini, flekainidi, propoksifeeni, propranololi, atenololi, nifedipiini, bentsodiatsepiinit, klooridiatsepoksidi, hepariini, trisykliset masennuslääkkeet, haloperidoli ja klotsapiini. Pitoisuudet plasmassa voivat muuttua tupakoinnin loppuessa.

# *Tupakoinnin lopettamisen myönteiset vaikutukset*

- Tupakoinnin lopettamisen jälkeen verenpaine laskee ja syke hidastuu tupakointia edeltäneelle tasolle 20 minuutissa.
  - Hiilimonoksidi on hävinnyt elimistöstä vuorokauden kuluttua ja nikotiini kahden vuorokauden kuluttua.
  - Haju- ja makuaisti alkavat korjautua muutamassa päivässä.
  - Yskä ja limannousu lievittyvät 1–2 kuukauden kuluessa.
  - Keuhkojen toiminta paranee merkitsevästi 2–3 kuukauden kuluessa.
  - Tupakoinnin lopettaminen vähentää koettua stressiä, ja lopettamisen jälkeen unen laatu paranee ja määrä kasvaa.
  - Sydäninfarktiin sairastumisen riski puolittuu vuodessa.
  - Aivoinfarktin riski vähenee tupakoimattomien tasolle 5–15 vuodessa.
  - Keuhkosityövän vaara puolittuu kymmenessä vuodessa lopettamisen jälkeen.
- 
- Potilasversion tekstin on Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -suosituksen pohjalta laatinut lääketieteen toimittaja *Teija Riikola* ja sen on tarkistanut suosituksen laatineen asiantuntijaryhmän puheenjohtaja lääketieteen lisensiaatti *Klas Winell*.

# Tupakka

- Tupakkatietoisuuden osaamisen mittaaminen
- [http://www.terveysportti.fi/kotisivut/sivut.koi?p\\_sivusto=640&p\\_navi=70045&p\\_sivu=67269](http://www.terveysportti.fi/kotisivut/sivut.koi?p_sivusto=640&p_navi=70045&p_sivu=67269)

Tupakka psykiatrian oppikirjoissa

# **TUPAKKA PSYKIATRIAN OPPIKIRJOISSA**



**Taulukko 21.37.** Nikotiiniriippuvuuden arviointi ja hoito.

| Arvioitava muuttuja                    | Vaikeusaste                                                                               | Hoito                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Fyysinen nikotiiniriippuvuus</b> | Lievä*<br>Kohtalainen*<br><br>Vaikea*                                                     | Nikotiinikorvaushoito ei tarpeen<br>Nikotiinikorvaushoito harkinnan<br>varainen<br>Nikotiinikorvaushoidon aloittaminen                   |
| <b>B. Psykososiaalinen</b>             |                                                                                           |                                                                                                                                          |
| <b>Omat vaikutuskeinot</b>             | Hyvät<br>Huonot                                                                           | Ei muuta hoitoa<br>Neuvonta ja ohjaus                                                                                                    |
| <b>Motivaatio</b>                      | Voimakas<br>Heikko                                                                        | Ei muuta hoitoa<br>Motivaatiokeskustelut                                                                                                 |
| <b>Tapakäyttäytyminen</b>              | Suuri                                                                                     | Käyttäytymisen modifiointi                                                                                                               |
| <b>Psyykkinen riippuvuus</b>           | Käyttö rentoutukseen<br>Kriisitilannekäyttö<br><br>Sosiaalinen käyttö<br>Mielihyväkokemus | Rentoutusharjoitukset muilla keinoin<br>Stressinhallinnan opettelu muilla<br>keinoin<br>Itsenäisyyden lisääminen<br>Vastenmielisyyshoito |
| <b>Sosiaalinen tuki</b>                | Vähäinen tupakoimattomuuteen<br>Tärkeät läheiset tupakoivat.<br>Läheiset eivät tue.       | Ei-tupakoivien seura<br>Läheiset hoitoon mukaan<br>Harkitse terapian tiivistämistä.<br>Ryhmähoitomuotojen käyttö                         |

\* Ks. taulukko 21.35.

Klonidiinilla, nortriptyliinilla ja bupropionilla on todettu hyödyllinen vaste nikotiiniriippuvuuden hoidossa. Nortriptyliinin hyödyllisyys koskee henkilöitä, joilla on todettu aikaisemmin vaikea masennustila.



**Taulukko 21.35.** Nikotiiniriippuvuuden vaikeusasteen arviointi Fagerströmin mukaan.\*

| Kysymys                                                                                         | Vastaus                                                                | Pisteet          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?                                         | < 5 min<br>5–30 min<br>31–60 min<br>> 60 min                           | 3<br>2<br>1<br>0 |
| 2. Onko sinusta vaikea olla tupakoimatta paikoissa, joissa se on kiellettyä?                    | kyllä<br>ei                                                            | 1<br>0           |
| 3. Mistä päivän savukkeesta sinun on vaikeinta luopua?                                          | aamun ensimmäisestä<br>mistä tahansa                                   | 1<br>0           |
| 4. Kuinka paljon poltat päivittäin?                                                             | < 10 savuketta<br>11–20 savuketta<br>21–30 savuketta<br>> 30 savuketta | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 5. Poltatko enemmän aamun ensimmäisinä tunteina kuin myöhemmin päivällä?                        | kyllä<br>ei                                                            | 1<br>0           |
| 6. Tupakoitko myös, kun olet niin kipeä, että pysyttelet lähes koko päivän vuoteessa?           | kyllä<br>ei                                                            | 1<br>0           |
| Riippuvuuden aste: 0–2 pistettä = vähäinen; 3–5 pistettä = kohtalainen; 6 tai enemmän = vaikea. |                                                                        |                  |
| * Viite Heatherton T F ym. Br J Addict 1991; 86: 1119–127.                                      |                                                                        |                  |



**Taulukko 21.38.** Nikotiinikorvaushoidon suosituksia tupakoinnin lopettajille todetun riippuvuuden vaikeusasteen Fageströmin asteikon perusteella.

| Fageströmin pisteet | Nikotiinikorvaushoito<br>3–6 kuukautta                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| alle 2              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purukumi 2 mg</li> <li>• Resoribletti 2 mg</li> <li>• Imeskelytabletti 1 mg</li> <li>• Inhalaattori</li> </ul>                                                                                    |
| 2–5                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purukumi 2-4 mg</li> <li>• Resoribletti 2 mg kahdesti vuorokaudessa</li> <li>• Imeskelytabletti 1 mg, enintään 25 tablettia vuorokaudessa)</li> <li>• Laastari</li> <li>• Inhalaattori</li> </ul> |
| yli 6               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purukumi 4 mg</li> <li>• Resoribletti 2 mg kahdesti vuorokaudessa</li> <li>• Laastari</li> <li>• Yhdistelmähoito: laastari ja purukumi</li> </ul>                                                 |

**Taulukko 21.36.** Nikotiinin aiheuttaman vieroitusoireyhtymän F17.3 diagnostiset kriteerit: DSM-IV.

- A. Nikotiinin päivittäinen käyttö vähintään usean viikon ajan
- B. Nikotiinin käytön äkillinen lopettaminen tai vähentäminen, jota seuraa 24 tunnin kuluessa vähintään neljä seuraavista löydöksistä:
  1. dysforinen tai masentunut mieliala
  2. unettomuus
  3. ärtyneisyys, turhautuneisuus tai vihaisuus
  4. ahdistuneisuus
  5. keskittymisvaikeudet
  6. levottomuus
  7. hidastunut syke
  8. lisääntynyt ruokahalu tai lihominen
- C. Kriteerin B oireet aiheuttavat kliinisesti merkittävää kärsimystä tai haittaa sosiaalisella, ammatillisella tai muulla tärkeällä toiminnan alueella.
- D. Oireet eivät johdu ruumiillisesta häiriöstä eivätkä ole paremmin selitettävissä muulla mielenterveyden häiriöllä.



# NIKOTIINI

- tupakan tärkein vaikuttava aineosa, eniten käytetty riippuvuutta aiheuttava aine länsimaissa
- viime vuosina lisääntynyt erityisesti tyttöjen tupakointi ( 14-vuotiaista tupakoi päivittäin 17 % )  
pojista 14 %
- tupakoivien nuorien riski huumeiden käyttöön 8-kertainen  
runsaaseen alkoholinkäyttöön 11-kertainen

Oireet voimakkaampia tupakoivilla kuin  
Muita nikotiinivalmisteita käyttävillä

## Diagnostiikka

- ominaista toleranssin kehittyminen ( ei esiinny pahoinvointia tai huimausta )
- nikotiinia käytetään vieroitusoireiden välttämiseen
- ajaututaan tilanteeseen jossa tupakat loppuvat
- voimakas tapakäyttäytyminen, suuri fyysinen riippuvuus
- lopettamista seuraa usein sykintätaajuuden lasku  
sekä painon nousu

## Kulku ja ennuste

- alkaa yleensä nuoruusiässä
- 75% yrittänyt lopettaa, 5-10 % pystyy lopettamaan  
pysyvästi
- useimmilla useita lopetusyrityksiä 5-10, puolet lopettavat
- tupakanhimoa vielä puoli vuotta lopettamisen  
jälkeen

### Taulukko 16.34. Nikotiinin aiheuttaman vieroitusoireyhtymän (F17.3) diagnostiset kriteerit (DSM-IV).

- A. Nikotiinin päivittäinen käyttö vähintään usean viikon ajan.
- B. Nikotiinin käytön äkillinen lopettaminen tai vähentäminen, jota seuraa 24 tunnin kuluessa vähintään neljä seuraavista löydöksistä:
  1. dysforinen tai masentunut mieliala
  2. unettomuus
  3. ärtyneisyys, turhautuneisuus tai vihaisuus
  4. ahdistuneisuus
  5. keskittymisvaikeudet
  6. levottomuus
  7. hidastunut syke
  8. lisääntynyt ruokahalu tai lihominen.
- C. Kriteerin B oireet aiheuttavat kliinisesti merkittävää kärsimystä tai haittaa sosiaalisella, ammatillisella tai muulla tärkeällä toiminnan alueella.
- D. Oireet eivät johdu ruumiillisesta häiriöstä eivätkä ole paremmin selitettävissä muulla mielenterveyden häiriöllä.

**Taulukko 16.35. Nikotiiniriippuvuuden arviointi ja hoito.**

| Arvioitava muuttuja                        | Vaikeusaste                   | Hoito                                                          |
|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| A. Fyysinen nikotiiniriippuvuus            | Lievä.*                       | Nikotiinikorvaushoito ei tarpeen.                              |
|                                            | Kohtalainen.*                 | Nikotiinikorvaushoito harkinnanvarainen.                       |
|                                            | Vaikea.*                      | Nikotiinikorvaushoidon aloittaminen.                           |
| B. Psykososiaalinen<br>Omat vaikutuskeinot | Hyvät.                        | Ei muuta hoitoa.                                               |
|                                            | Huonot.                       | Neuvonta, ohjaus.                                              |
| Motivaatio                                 | Voimakas.                     | Ei muuta hoitoa.                                               |
|                                            | Heikko.                       | Motivaatiokeskustelut.                                         |
| Tapakäyttäytyminen                         | Suuri.                        | Käyttäytymisen modifiointi.                                    |
| Psykykinen riippuvuus                      | Käyttö rentoutukseen.         | Rentoutusharjoitukset muilla keinoin.                          |
|                                            | Kriisitilannekäyttö.          | Stressinhallinnan opettelu muilla keinoin.                     |
|                                            | Sosiaalinen käyttö.           | Itsenäisyyden lisääminen.                                      |
|                                            | Mielihyväkokemus.             | Vastenmielisyyshoito.                                          |
| Sosiaalinen tuki                           | Vähäinen tupakoimattomuuteen. | Ei-tupakoivien seura.                                          |
|                                            | Tärkeät läheiset tupakoivat.  | Läheiset hoitoon mukaan.                                       |
|                                            | Läheiset eivät tue.           | Harkitse terapian tiivistämistä.<br>Ryhmähoitomuotojen käyttö. |

\* Ks. taulukko 16.36.

Klonidiinilla, nortriptyliinilla ja bupropionilla (ei myynnissä Suomessa) on todettu hyödyllinen vaste nikotiiniriippuvuuden hoidossa. Nortriptyliinin hyödyllisyys koskee henkilöitä, joilla on todettu aikaisemmin vaikea masennustila.

## Hoito

- 5 minuutin tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä neuvonta, saa aikaan 2 – 3 % lopettamisen
- korvaushoito: purukumi, laastari, nenäsumute tai –inhalaattori
- neuvonta: riski sikiölle
- skitsofreniaa sairastavista 90% tupakoi runsaasti – lopettaminen vaikeaa
- alkoholin ja huumeiden käyttäjien tupakointi tavallista
- ryhmähoito ja korvaushoito yhdistettynä muihin päihdehoitoihin