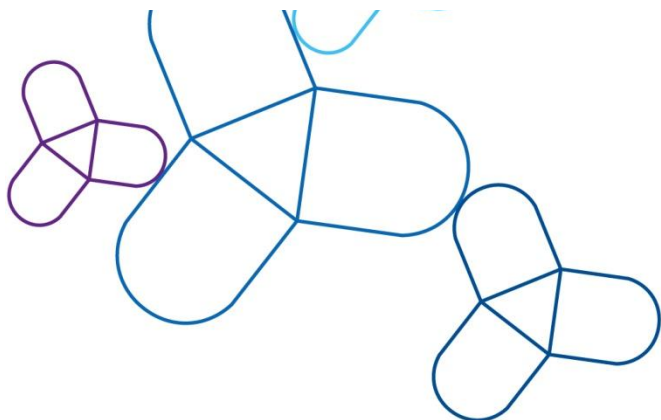


# Tupakoinnin lopettaminen

11.9.12

Pia Miettinen



## Tupakoinnin lopettamisen vaiheet



# Tupakoinnin lopettaminen

- Tupakoinnin haluaisi lopettaa kuusi kymmenestä. Lopettaminen vaatii keskimäärin 3–4 yritystä
- Pelkkä työntekijän antama lopettamiskehoitus on vaikuttava, mutta jo kolmen minuutin keskustelu on tätä tehokkaampi
- Käytä kuuden K:n muistisääntöä (kysy, keskustele, kirjaa, kehota, kannusta, kontrolloi)
- Nikotiinikorvaushoito lisää lopettamismahdollisuuden 1.5–2-kertaiseksi
- Bupropioni ja varenikliini ovat tehokkaita ja nikotiinikorvaushoidon veroisia tupakoinnin lopettamisen tukena

# Tupakoinnin lopettaminen

## 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:n 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.

# Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuustesti ja sen tulkinta

Kysymys	Määrä	Pisteet
Kuinka pian (minuuttia) herätyäsi 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 0-1p kohtalainen= 2p vahva =3 p		

# Yksittäinen mini-interventio

- Keskustelumahdollisuutta kannattaa tarjota kaikille tupakoijille.
- Kolmen minuutin keskustelu on pelkkää kehotusta tehokkaampi kannustin tupakoinnin lopettamiseen
- Kuuden K:n malli
- *K*ysy potilaan tupakoinnista vähintään kerran vuodessa.
- Sairauden tutkimiseen, hoitoon tai ehkäisyyn liitettynä tupakoinnista kysyminen on luontevaa.

# Kuuden K:n malli

- **Keskustele** tupakoinnin lopettamisesta ja arvioi 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 askivuosia; 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** tukivaihtoehtoista.
- **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 osaamiskeskittymä).
- **Kontrolloi** onnistumista seuraavilla käynneillä.

# Tukilääkkeet

- 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
- Hoitoa tulee suositella yli kymmenen savuketta päivässä polttaville. Riippuvuutta voidaan arvioida Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestillä
- Korvaushoidossa annostelun on oltava riittävän suuri; tupakalla nikotiinihuippu tulee minuutissa, mutta korvaushoidossa puolesta 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)



# Tukilääkkeet

- 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.
- 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 epästabailissa angina pectoriksessa ja vaikeissa rytmihäiriöissä.
- Raskaana oleville ja imettäville nikotiinikorvaushoito on parempi kuin tupakointi. Lopettaminen raskauden aikana lisää syntymäpainoa ja voi vähentää ennenaikaisuutta. Hoitoina suositetaan lyhytvaikutteisia valmisteita.

# Tukilääkkeet

## Bupropioni (Zyban)

- 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 kouristuskyynnystä alentavia lääkkeitä (antipsykootit, masennuslääkkeet, malarialääkkeet, kinolonit, väsyttävät antihistamiinit, tramadoli, teofylliini, systeemiset steroidit tai hypoglykemiaa aiheuttavat diabeteslääkkeet), alkoholin väärinkäyttöä tai päähän kohdistunut vamma.

# Tukilääkkeet

## Varenikliini (Champix)

- 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 käyttöön saattaa liittyä merkittävästi kohonnut depression ja itsetuhoisuuden riski, mikä edellyttää varovaisuutta lääkkeen määräämisessä.
- Varenikliinin vaikutusmekanismin vuoksi kombinaatio nikotiinikorvaushoitoon ei ole looginen, ja nikotiinin haittavaikutukset voivat korostua.

# Tukilääkkeet

- **Muut lääkkeet ja menetelmät**
- *Nortriptyliini* (Noritren) on tehokas
- Nikotiiniriippuvuus ei ole virallinen indikaatio.
- Annostus 75–100 mg/vrk, aloitus titratena
- Hyvin halpa
- Muilla antidepressanteilla kuin bupropionilla ja nortriptyliinillä ei ole tehoa