



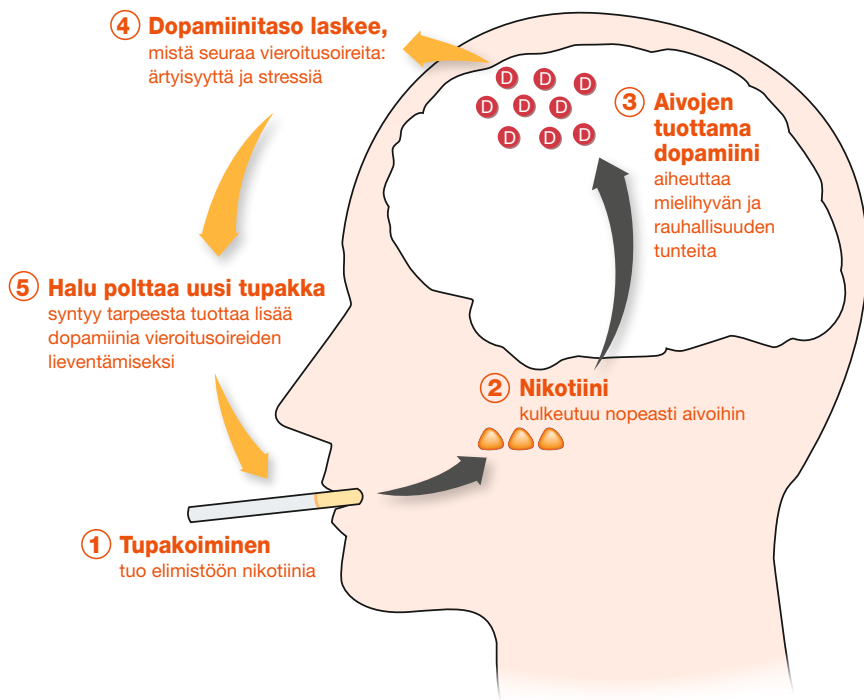
HARKITSETKO TUPAKOINNIN LOPETTAMISTA?

TÄSSÄ JOITAKIN ASIOITA, JOTKA SINUN TULISI TIETÄÄ

TUPAKOINTI JA NIKOTIINIRIIPPUVUUS: KYLMÄT TOSIASIAT

- tupakointi aiheuttaa maailmassa yli 5 miljoonaa kuolemaa vuosittain: tämänhetkiset suuntaukset osoittavat, että vuoteen 2030 mennessä tupakointi tulee aiheuttamaan yli 8 miljoonaa kuolemantapausta vuodessa
- tupakoitsijat kuolevat keskimäärin 13–14 vuotta aikaisemmin kuin tupakoimattomat henkilöt
- jokaisen tupakointiin liittyvään sairauteen kuolleen ihmisen lisäksi on 20 henkilöä, jotka kärsivät ainakin yhdestä vakavasta tupakoinnin aiheuttamasta sairaudesta
- tupakansavu sisältää yli 7 000 eri kemikaalia, joista sadat ovat myrkyllisiä ja 70 aiheuttaa syöpää
- suurin osa tupakoitsijoista on riippuvainen nikotiinista. Tutkimusten mukaan nikotiini aiheuttaa yhtä suurta riippuvuutta kuin heroini, kokaiini tai alkoholi

Nikotiiniriippuvuuden kehittyminen



TUPAKOINTI VOI VAHINGOITTA TERVEYTTÄSI MERKITTÄVÄSTI

On olemassa vahvaa lääketieteellistä näyttöä siitä, että tupakointi liittyy yli 24 sairauteen ja että sillä on negatiivisia vaikutuksia lähes kaikkiin kehomme elimiin.

Tupakoinnin aiheuttamia sairauksia



Keuhkosityöpä

Tupakointi on ylivoimaisesti suurin keuhkosityövän aiheuttaja. Keuhkoissa tapahtuvat solumuutokset johtavat keuhkosityövän kehittymiseen.



Muut syövät

Tupakointi lisää suu- ja kurkkusyövän riskiä, ja on liitetty myös leukemian sekä virtsarakko-, maha-, munuais- ja haimasyövän syntyyn. Naispuolisilla tupakoitsijoilla on suurempi riski saada kohdunkaulan syöpä.



Hengityselinsairaudet

Jos poltat, sinulla on kasvanut riski saada hengitystieoireita, joita voivat olla esimerkiksi yskä, lisääntynyt limaneritys ja hengityksen vinkuminen. Myös hengittäminen voi olla työlästä.



Sydän- ja verisuonitaudit

Tupakoinnin tiedetään aiheuttavan erilaisia sydän- ja verisuonitauteja, kuten sydänkohtauksia, rasisutrintakipua, sepelvaltimotautia, jalkojen veritulppia ja aivohalvausta.



Erektiohäiriöt

Tupakoitsijat kärsivät erektiohäiriöistä tupakoimattomia miehiä useammin.

**50 % tämänhetkisistä tupakoitsijoista kuolee
tupakoinnin seurauksena, elleivät he lopeta**

TUPAKOINTI ON TAPA, JOSTA VOI OLLA HYVIN VAIKEA PÄÄSTÄ EROON

Tupakointiriippuvuutta voi olla vaikea voittaa: kyse ei ole pelkästä nikotiiniriippuvuudesta, vaan myös riippuvuudesta itse tupakointiin – siihen liittyviin rutiineihin ja rituaaleihin. Jotta onnistuisit lopettamaan, sinun on päästävä irti sekä nikotiiniriippuvuudesta että tavasta tupakoida.

Lisää motivaatiota lopettamiseen

Tämän sivun kääntöpuolella on pitkä lista tupakoinnin lopettamisesta koituvia positiivisia terveysvaikutuksia. Mutta oletko ikinä ajatellut, millä muilla tavoin tupakointi vaikuttaa elämääsi – kuten mitkä ovat sen taloudelliset vaikutukset? Alla olevasta talukosta saat käsityksen siitä, kuinka paljon rahaa savukkeisiin kuluu. Mieti sitten, kuinka paljon voisit säästää elämäsi aikana jos lopettaisit... ja mitä voisit tehdä niillä säästöillä!

Tupakoinnista aiheutuvat taloudelliset menetykset*

Aika	Vuorokaudessa poltettujen savukkeiden lukumäärä					
	5	10	15	20	30	40
1 viikko	10,5 €	21 €	31,5 €	42 €	63 €	84 €
3 kuukautta	126 €	252 €	378 €	504 €	756 €	1 008 €
1 vuosi	504 €	1 008 €	1 512 €	2 016 €	3 024 €	4 032 €
5 vuotta	2 520 €	5 040 €	7 560 €	10 080 €	15 120 €	20 160 €
20 vuotta	10 080 €	20 160 €	30 240 €	40 320 €	60 480 €	80 640 €

*20 savukkeen aski maksaa 6,00 €

TERVEYTESI ALKAA PARANTUA HETI, KUN LOPETAT TUPAKOINNIN

20 minuuttia lopettamisen jälkeen	Sydämen syke normalisoituu ja verenpaine laskee.
24 tuntia lopettamisen jälkeen	Veren hiilimonoksidipitoisuus palautuu normaalille tasolle.
48 tuntia lopettamisen jälkeen	Elimistö on vapautunut nikotiinista 100-prosenttisesti.
72 tuntia lopettamisen jälkeen	Hengityksesi kulkee vaivattomammin ja energiatasosi nousee.
2–12 viikkoa lopettamisen jälkeen	Koko elimistön verenkierto on parantunut. Liikunnan harrastaminen on helpompaa.
3–9 kuukautta lopettamisen jälkeen	Keuhkojen toiminta on parantunut 5–10 %:lla. Yskiminen ja hengityksen vinkuminen loppuvat vähitellen.
1 vuosi lopettamisen jälkeen	Sepelvaltimotaudin riski on puolet tupakoitsijan riskistä.
5 vuotta lopettamisen jälkeen	Riski sairastua suu-, kurkku- tai ruokatorven syöpään on puolet tupakoitsijan riskistä. Aivohalvausriski laskee tupakoimattomien henkilöiden tasolle 5–15 vuotta lopettamisen jälkeen.
10 vuotta lopettamisen jälkeen	Keuhkosityöpäkuoleman vaara on noin puolet pienempi tupakoitsijaan verrattuna.
15 vuotta lopettamisen jälkeen	Sepelvaltimotaudin riski palautuu samalle tasolle kuin tupakoimattomilla henkilöillä.

Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa.

- Ennen 35. ikävuotta tupakoinnin lopettavat välttävät 90 % tupakkaan liittyvistä terveysriskeistä.
- Ennen 50. syntymäpäivää tupakoinnin lopettavien henkilöiden riski kuolla seuraavien 15 vuoden aikana puolittuu verrattuna niihin, jotka jatkavat tupakointia.
- 65 vuoden ikäisenä tupakoinnin lopettaneiden elinikä pitenee 2–4 vuodella verrattuna tupakointia jatkaneisiin henkilöihin.

Tupakoinnin lopettaminen on paras tapa parantaa terveyttä välittömästi ja pitkällä aikavälillä

MITÄ SEURAAVAKSI?

Ensimmäisen askeleen ottaminen ja lopettamispäätöksen tekeminen on suuri saavutus. Jos päätät olevasi valmis lopettamaan tupakanpolton, sinun kannattaa tehdä kaikki mahdollinen parantaaksesi onnistumismahdollisuuksiasi.

Pyydä apua nikotiiniriippuvuudesta irti pääsemiseen

Sinulla on suuremmat mahdollisuudet päästä eroon tupakasta, jos saat apua terveydenhuollon ammattilaiselta, joten keskustele tupakointiriippuvuudestasi lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa. He voivat:

- auttaa henkilökohtaisen lopettamissuunnitelman luomisessa
- suositella sinulle sopivaa tupakoinnin lopettamista tukevaa tuotetta, kuten reseptilääkettä tai nikotiinikorvausvalmistetta
- keskustella kanssasi mahdollisista huolistasi, esimerkiksi painonnoususta
- ohjata sinut tarvittaessa lisäävun piiriin

Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävät hoidot voivat kaksinkertaistaa mahdollisuutesi päästä irti tupakasta

Vain 3–5 % tupakoitsijoista kykenee olemaan vuoden kuluttua edelleen tupakoimatta pelkän tahdonvoiman avulla. Meillä on sinulle kuitenkin hyviä uutisia: mahdollisuutesi päästä menestyksekkäästi irti tupakasta ovat huomattavasti suuremmat, jos käytät lopettamiseen tähtäävää hoitoa. Lääkäri tuntee kaikki hoitovaihtoehdot ja osaa suositella sinulle parhaiten sopivaa hoitoa.

MUISTATHAN: Useimmat yrittävät lopettamista monta kertaa ennen kuin onnistuvat siinä, joten älä luovuta, vaikka olisitkin aiemmin epäonnistunut aikeissasi. Epäonnistut lopullisesti vasta silloin, kun päätät lopettaa yrittämisen.