



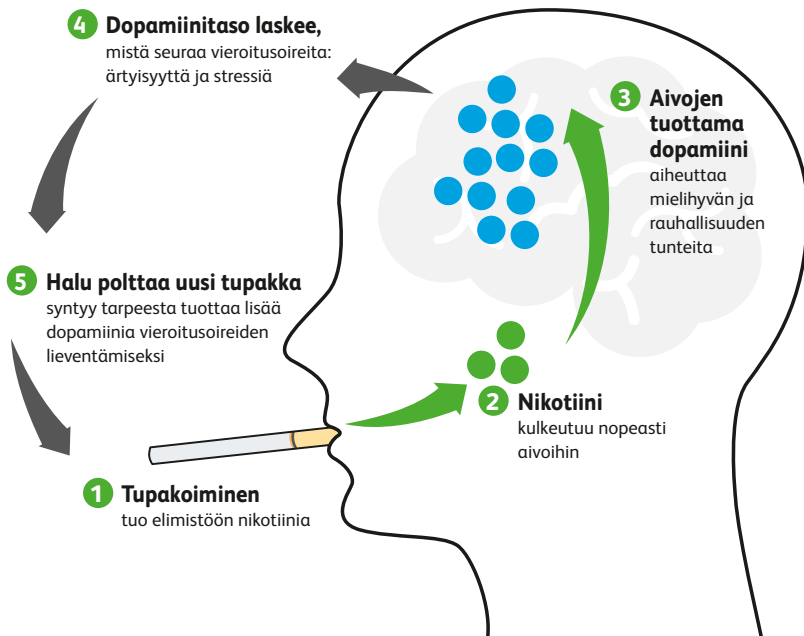
HARKITSETKO TUPAKOINNIN LOPETTAMISTA?

Tässä joitakin asioita, jotka sinun tulisi tietää

Tupakointi ja nikotiiniriippuvuus: kylmät tosiasiat

- Tupakointi aiheuttaa edelleen Suomessa lähes 5000 kuolemaa vuosittain, vaikka tupakointi on jatkuvasti vähentynyt 2000-luvulla.
- Tupakoijat sairastavat enemmän kuin tupakoimattomat ja keskimäärin tupakointi lyhentää elämää 8 vuotta.
- Tupakointi ei ole vain tupakoijan oma asia, passiivinen tupakointi aiheuttaa myös muille terveyshaittoja.
- Savukkeet ja tupakansavu sisältävät arviolta 4000–7000 kemikaalia, joista noin 70 on syöpää aiheuttavia, eli karsinogeneeneja. Savukkeiden palamisreaktiossa syntyy lisäksi esimerkiksi hiilimonoksidia.
- Suurin osa tupakoijista on riippuvainen nikotiinista. Tutkimusten mukaan nikotiini aiheuttaa yhtä suurta riippuvuutta kuin esimerkiksi heroini.

Nikotiiniriippuvuuden kehittyminen



Tupakointi voi vahingoittaa terveyttäsi merkittävästi

Tupakoinnin terveydelle haitalliset vaikutukset kohdistuvat lähes kaikkiin elimistön osiin. Tupakointi aiheuttaa ennen aikaista kuolleisuutta ja sairastuvuutta tupakoinnista johtuviin sairauksiin. Myös muiden sairauksien sekä esimerkiksi leikkauksiin ja toimenpiteisiin liittyvien komplikaatioiden riski lisääntyy. Muidenkaan tupakkatuotteiden käyttö ei ole turvallista. Nuuska ja sähkösavukkeet aiheuttavat nikotiiniriippuvuutta ja terveyshaittoja.

Tupakoinnin aiheuttamia sairauksia



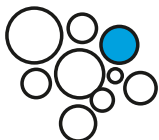
Keuhkosyöpä

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



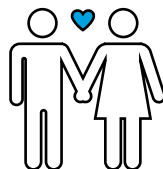
Sydän- ja verisuonitaudit

Tupakoinnin tiedetään aiheuttavan erilaisia sydän- ja verisuonitautteja, kuten sydänkohtauksia, rasisurintakipua, sepelvaltimotautia, jalkojen veritulppia ja aivohalvausta.



Muut syövät

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



Erektiohäiriö ja lapsettomuusriski

Tupakoijat kärsivät erektiohäiriöistä ja hedelmällisyyden heikentymisestä tupakoimattomia useammin.



Hengityselinsairaudet

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

Tupakoijalla on keskimäärin 8 elinvuotta vähemmän kuin tupakoimattomilla.

Tupakointi aiheuttaa kahdenlaista riippuvuutta

Tupakoinnissa ei ole kyse 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	25	30	35	40
1 viikko	15,75 €	31,50 €	47,25 €	63,00 €	78,75 €	94,50 €	110,25 €	126 €
3 kuukautta	202,50 €	405,00 €	607,50 €	810,00 €	1 012,50 €	1 215,00 €	1 417,50 €	1 620,00 €
1 vuosi	821,25 €	1 642,50 €	2 463,75 €	3 285,00 €	4 106,25 €	4 927,50 €	5 748,75 €	6 570,00 €
5 vuotta	4 106,25 €	8 212,50 €	12 318,75 €	16 425,00 €	20 531,25 €	24 637,50 €	28 743,75 €	32 850,00 €
10 vuotta	8 212,50 €	16 425,00 €	24 637,50 €	32 850,00 €	41 062,50 €	49 275,00 €	57 487,50 €	65 700,00 €
20 vuotta	16 425,00 €	32 850,00 €	49 275,00 €	65 700,00 €	82 125,00 €	98 550,00 €	114 975,00 €	131 400,00 €

* laskelma perustuu 20 savukkeeseen tupakka-askin hintaan 9,00 €

Terveytesi alkaa kohentua heti, kun lopetat tupakoinnin

Aika lopettamisesta	Hyödyt
1 vrk	Hiilimonoksidi (häkä) on hävinnyt elimistöstä
2 vrk	Nikotiini on hävinnyt elimistöstä
muutama vrk	Haju- ja makuaisti alkavat parantua
4–8 viikkoa	Yskä- ja limannousu helpottuvat
8–12 viikkoa	Keuhkojen toiminta paranee merkittävästi, hengitys kulkee paremmin
1 vuosi	Sydäninfarktiin sairastumisen riski puolittuu
5–15 vuotta	Aivohalvauksen riski vähenee samalle tasolle tupakoimattomien kanssa
10 vuotta	Keuhkosityövän riski puolittuu

***Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa.
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 4 kertaa suurempi todennäköisyys päästä eroon tupakasta, jos saat apua terveydenhuollon ammattilaiselta, joten keskustele tupakointiriippuvuudestasi lääkärin, hoitajan 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 lisäavun piiriin

Tupakoinnin lopettamiseen tähtäävät hoidot voivat kaksinkertaistaa mahdollisuutesi päästä irti tupakasta

Vain 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.*