

# Tupakoinnin vähentämisen keinot

Anne Pietinalho, LKT, keuhkosairauksien dosentti  
Asiantuntijalääkäri, Filha ry  
Johtava lääkäri, Raaseporin tk



*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11

# Tupakoinnin ehkäisy/vähentäminen – mikä vaikuttaa?

- Laki
- Aloittamisen ehkäisy:
  - Koti, vanhempien tupakointi
  - Koulu
  - Ympäristön tupakointi
- Lopettamisen tuki - tupakoivien vieroitus

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Päivittäin tupakoivien lasten osuus vanhempien tupakoinnin mukaan

- Vanhempien tupakointitavat vs. lasten tupakointi:
  - eivät koskaan tupakoineet **4%**
  - eivät tupakoi, toinen/molemmat lopettaneet 8%
  - vain isä tupakoi 11%
  - vain äiti tupakoi 14%
  - molemmat tupakoivat **22%**

# Vieroitus

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Käypä Hoito –suositus: tavoite

- Kaikkialla terveydenhuollossa
  - tunnettava asiakkaiden tupakointitavat
  - kehotettava tupakasta luopumiseen
  - suositeltava korvaushoitoa
  - ohjattava jatkohoitoon

KH-suositus 2006

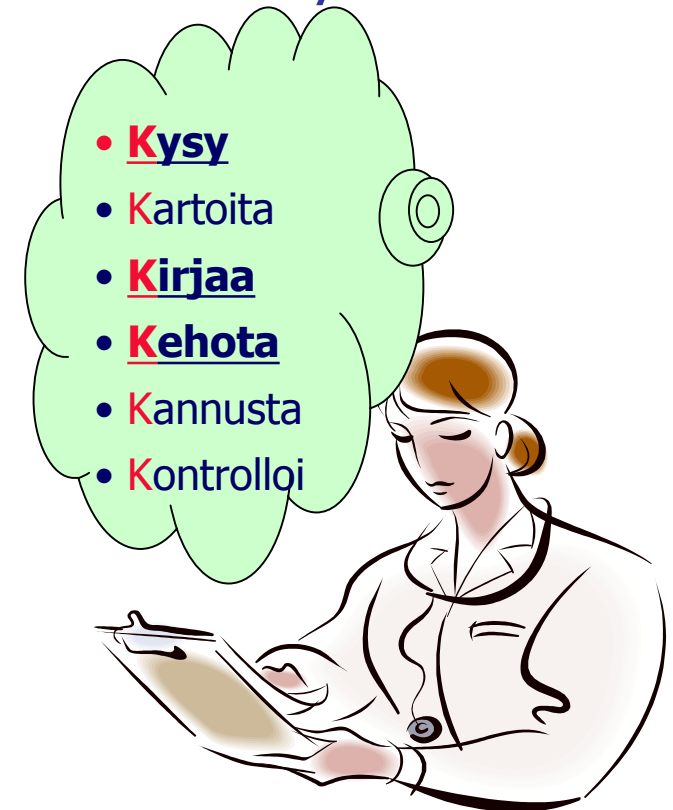


*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11

# Vaikuttavat vieroitushoidot

- **Yksilöohjaus**
  - pelkkä lopettamiskehotus
  - lyhyt keskustelu tai mini-interventio 6 K:n mallia käyttäen
- **Lääkehoito**
  - nikotiinikorvaushoito
  - reseptilääkkeet
    - bupropioni (Zyban<sup>R</sup> 150mgx2)
    - nortriptyliini (Noritren<sup>R</sup> 25mgx1-3)
    - varenikliini (Champix<sup>R</sup> 1mg x 2)
- **Ryhmäohjaus**
- **Puhelinneuvonta**



# Keskustelussa auttaa

- Arvostava asenne
- Motivoiva haastattelu
  - Avoimet kysymykset
  - Refleктоiva keskustelutyyli
- Apuneuvot
  - Oppaat
  - Tupakointipäiväkirja
  - ”Nelikenttä”
  - ”Kipuasteikko” (miten voimakkaasti haluat lopettaa ja miten vahvaksi uskot kykysi lopettaa)

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Lopettamiseen vaikuttaa

- Muutosvalmius
- Nikotiiniriippuvuus

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11





# Muutosvaiheen määrittely

- Esiharkintavaihe (haluttomuus)



- Harkintavaihe (ambivalentti) <6kk



- Suunnitteluvaihe (päätöksenteko) <1kk



- Toimintavaihe (lopettaminen) lopettanut <1/2 v  Repsahdus



- Ylläpitovaihe (tupakoimattomana pysyminen) >1/2v  Repsahdus

**Tupakoinnin/tupakoinnin lopettamisen  
hyöty/haitta -erittely**

*Tupakointi*

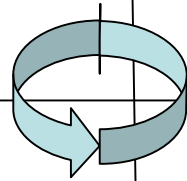
*Tupakoinnin  
lopettaminen*

*Asiakas listaa*

*Asiakas listaa*

+

+



*Asiakas listaa*

*Asiakas listaa*

-

-

TERVE



# Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti ja riippuvuuden luokittelu (2 kysymyksen)

<b>Kysymys</b>		<b>Pisteet</b>
1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6 min	3
	6-30	2
	31-60	1
	yli 60	0
2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	yli 30	3
<b>Pisteet yhteensä</b>		

**Tulkinta: 0-1=vähäinen riippuvuus, 2=kohtalainen riippuvuus, 3=vahva riippuvuus, 4-6=hyvin vahva riippuvuus**

# Hoidamme riippuvuussairautta

- Krooninen sairaus, joka täyttää kemiallisen riippuvuuden kriteerit:
  - F17.1 Haitallinen käyttö, tupakka
  - F17.20 Tupakan käytön aiheuttama riippuvuus
  - F17.3 Vieroitusoireet, tupakka
- Muu tupakoinnin kirjaaminen:
  - Z50.8 Tupakasta vieroitushoito
  - Z72.0 Tupakan käyttö

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 8.9.11



# Tupakkariippuvuus

- Tupakan nikotiini aiheuttaa merkittävää **fyysistä** riippuvuutta yli **1/2**:lle tupakkaa käyttävistä
- Lisäksi tupakointia selittävät merkittävästi
  - **sosiaaliset**
  - & **psyykkiset** tekijät

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Kuopio 24.10.11



# Lääkehoidon tarkoitus on estää vierotusoireita

- Vierotusoireet
  - Ärtymys
  - Keskittymisvaikeudet
  - Masennus
  - Unihäiriöt
  - Ummetus
  - Ahdistuneisuus
  - Päänsärky
  - Pahoinvointi
  - Huimaus
  - j.n.e.

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Nikotiinikorvaushoito

- Veren nikotiinipitoisuus pitää saada sellaiseksi, ettei henkilö kärsi vieroitusoireista
- Spesifinen vaikutus kiistaton
- Muu tuki välttämätön
- Voimakkaimmin riippuvaiset hyötyvät eniten
- Käyttöohjetta seurattava tarkasti
- Korvausvalmistetta käytettävä riittävän paljon ja riittävän kauan

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Nikotiinikorvaushoitovalmisteet

- Purukumi
  - 2 ja 4 mg
- Laastari
  - 5mg/10mg/15mg/16h ja 7mg/14mg/21mg/24h
- Inhalaattori
  - 10 mg
- Tabletti
  - resoribletti (2mg) ja imeskelytabletti (1 ja 2 mg)

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 20.10.09





# Nikotiinikorvaushoito riippuvuuden mukaan

- 0-1p→
  - vieroitusohjaus
- 1-2p→
  - purukumi (2mg)
  - inhalaattori
  - tabletti

- 3-6p→
  - purukumi (4mg)
  - tabletti
  - joillekin inhalaattori
  - tai/ja laastari (vahvuus riippuvuusasteen mukaan)

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Nikotiinikorvaushoidon erityiskysymyksiä

- nuoret
- raskaana olevat ja imettävät
- sydänsairaat
- ennen anestesiaa
- koukkuun jääminen
- ”kallista”

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Zyban<sup>R</sup> (bupropion)

- Epäspesifi masennuslääke
- Vaikutus:
  - eikko noradrenerginen ja dopaminerginen takaisinoton estäjä
  - vaikutuksen mekanismi tuntematon
- Annostelu:
  - 1. vk 150 mg x 1
  - 3 kk 150 mg x 2
- Tavalliset
  - Nukahtamisvaikeus, päänsärky, suun kuivuus, unihäiriöt, pahoinvointi
- Epätavalliset
  - Yliherkkyys, kutina, vapina, neuropsykiatriset vaikutukset, verenpaineen kohoaminen, rintakipu, maku- ja näköhäiriöt, seksuaalisuushäiriöt
- Kontraindikaatiot:
  - Kouristus - tai tajuttomuuskohtaukset, bulimia tai anoreksia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, monoamiini-inhibiittorien käyttö 2 vk:n sisällä, <18 v, raskaus ja imetys
- Interaktiot:
  - mm. masennus- ja eräät psykoosilääkkeet, betasalpaajat ja rytmihäiriölääkkeet

# Champix<sup>R</sup> (varenikliini)

- Vaikutukset keskushermostoon:
  - sitoutuu  $\alpha 4\beta 2$ -nikotiinireseptoriin voimakkaasti
  - stimuloi osittain dopamiinin vapautumista (agonistivaikutus)
  - estää samalla nikotiinin mesolimbista dopamiinirataa (antagonistivaikutus)
- Vaikutukset tupakoijaan:
  - vähentää tupakanhimoa
  - vähentää vieroitusoireita
  - vähentää tupakkariippuvuutta vahvistavia vaikutuksia

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Haittavaikutukset

- >10%lla esiintyy
  - pahoinvointia
  - päänsärkyä
  - unettomuutta
  - poikkeavia unia
- Painon nousu keskimäärin 3 kg (kuten lumelääkkeelläkin)

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Annostelu

- Hoidon kesto 12 vk
- Annostelu:

- päivät 1-3:	0.5 mg tabl x 1
- päivät 4-7:	0.5 mg tabl x 2

1. vk

- Sitten viikot 2-12: 1 mg x 2

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*



# Annostelu erityistilanteissa

- ongelmalliset sivuvaikutukset → 0.5mg x 2
- kohtalaisesti alentunut munuaistoiminta → 1mg/ vrk
- jos suuri uudelleen aloitusriski, lopetus asteittain
- onnistuneesti 12 vk:ssa lopettaneet voivat käyttää vielä uuden 12 vk:n kuurin

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

Helsinki 21.10.11



# Hintavertailu

- nortriptyliini n. 0,23 €/vrk
- nikotiinikorvaushoito n. 1,6 €/vrk
- bupropioni-kuuri n. 2,8 €/vrk
- varenikliini-kuuri n. 3,2 €/vrk
- tupakka-aski n. 5 €/vrk

*TERVEIDEN KEUHKOJEN VOIMALLA!*

