



Tupakka ja päihnteet

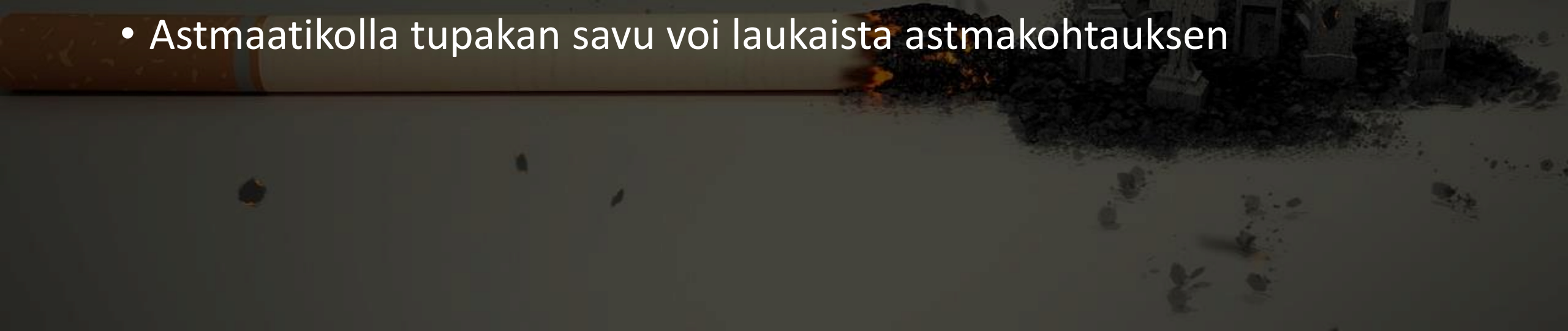
Riina Lindström

Tupakoinnin haitat

- Tupakkatuotteet vahingoittavat kaikkia elimiä
- Aiheuttaa keuhkosairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, syöpää
 - Keuhkosyövistä 90 % aiheutuu tupakoinnista
 - COPD pienet keuhkorakkulat rikkoutuvat ja syntyy laajentuneita keuhkorakkuloita, jolloin hengitys vaikeutuu huomattavasti
 - Tupakkayskästä eli kroonisesta keuhkoputkitulehduksesta kärsivät lähes kaikki tupakoivat
- Keskimäärin tupakointi lyhentää elämää 8 vuotta

Passiivinen tupakointi

- Vahingoittaa tupakoimatonta
- Lisää samojen sairauksien riskiä, kuin mitä tupakoivilla on
- Lapsille passiivinen tupakointi aiheuttaa hengityselinsairauksia ja korvatulehduksia
- Astmaatikolla tupakan savu voi laukaista astmakohtauksen



Nikotiiniriippuvuus

- Nikotiini aiheuttaa fyysisen, psyykkisen ja usein myös sosiaalisen riippuvuuden
- Nikotiiniriippuvuus on vaikeahoitoinen: yli 80 % tupakoitsijoista haluaisi lopettaa tupakoinnin, yli kolmasosa yrittää vuosittain lopettaa tupakoinnin ja vain vajaa 5 % onnistuu omin avuin yrityksissään.
- Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti

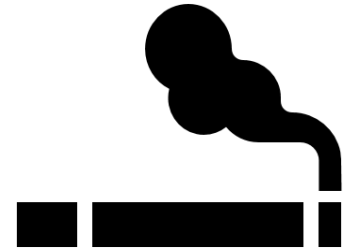
Kysymys	Määrä	Pisteet
Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6	3
	6-30	2
	31-60	1
	yli 60	0
Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	yli 30	3
Tulkinta: nikotiiniriippuvuus on vähäinen = yhteispisteet 0-1 p, kohtalainen = 2 p, vahva = 3 p, erittäin vahva = 4-6 p		

Tupakoinnin lopettaminen 1/2

- Valmistautumisvaiheeseen kuuluu lopettamisen perusteiden harkinta, päätöksenteon ja eteen tulevien vaikeuksien ennakointi sekä itse lopettamispäätös ja sen ylläpito
- Nikotiinipurukumit ja -laastarit sekä sähkötupakointi auttavat lopettamaan keuhkojen toiminnan kannalta haitallisen tupakoinnin, mutta eivät ole ratkaisu itse nikotiiniriippuvuuteen.
- Champix-resepti lääkäriltä

Tupakoinnin lopettaminen 2/2

- Erilaiset itsehoitoryhmät ovat usein paras keino vapautua nikotiiniriippuvuudesta
- Tukea saa terveydenhuollon työntekijöiltä
- Ryhmävieroituksesta
- Sähköinen valmennusohjelma Omaolo-palvelussa: <https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset/tupakka4>
- Stumppi.fi-verkkosivu
- Stumppaa tähän -kirja
- Mobiilisovellukset



Vieroitusoireet

- ärtyisyys
- kärsimättömyys
- tupakanhimo
- levottomuus
- keskittymisvaikeudet
- univaikeudet
- päänsärky ja
- lisääntynyt ruokahalu.





Alkoholi

- Runkas käyttö aiheuttaa vakavia terveysongelmia ja sosiaalisia haittoja
- Vaarallista kaikille kehon elimille
- Rasvamaksa
- Suurin osa vakavista haitoista johtuu pitkäaikaisesta käytöstä
- Suomalaiset juovat valitettan humalahakuisesti muuhun Eurooppaan verrattuna

Alkoholin riskirajat

Ketkä?	Vähäisen riskin taso	Kohtalaisen riskin taso	Korkean riskin taso
Terveet, työikäiset naiset	0-1 annosta päivässä	7 annosta viikossa	Viikossa 12-16 annosta tai enemmän
Terveet, työikäiset miehet	0-2 annosta päivässä	14 annosta viikossa	Viikossa 23-24 annosta tai enemmän
Raskaana olevat	Ei ollenkaan		
Henkilöt, joilla on todettu alkoholin terveyshaittoja tai riippuvuus	Ei ollenkaan		
Yli 65-vuotiaat	Enintään 0-2 annosta päivässä, 7 annosta viikossa		

Muut päihhteet

- Sekakäyttö tarkoittaa alhoin ja lääkkeiden yhteiskäyttöä ei-lääkinnällisiin kuntoutuksiin eli käytetään päihtymistarkoituksessa
- Huumeita ovat huumausaineet, tekniset liuottimet ja lääkkeet

TEHTÄVÄ

Kirja: lue sivut 143-154 ja
tee t. 2, 4, 5, 6 ja 7