

Uniapnea ja tupakointi

Tässä tekstissä tupakoinnilla tarkoitetaan kaikkia nikotiinivalmisteita: tupakkaa, nuuskaa, sikaria, piippua sähkösavuketta ja vesipiippua.

Elintapahoito on osa uniapnean hoitoa. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden, kuten tupakoinnin vähentäminen on uniapneapotilaan omahoidossa keskeinen osa.

Tupakoimattomuus on suositeltavaa kaikille uniapneaa sairastaville erityisesti siksi, että tupakointi vaikeuttaa hengitystä lisäämällä limakalvoturvotusta ja limaneritystä. Uniapneaa sairastavan hyvinvointia edistää tupakoinnin lopettaminen. Tupakoinnin lopettaminen parantaa myös unen laatua ja määrää.

Haluatko tietää nikotiiniriippuvuutesi?

Tupakkariippuvuus voi ilmetä psyykkisenä, sosiaalisena tai fyysisenä nikotiiniriippuvuutena. Vieroitusoireiden ilmeneminen on hyvin yksilöllistä, eikä oireiden määrä johdu ainoastaan nikotiiniriippuvuuden fysiologisesta voimakkuudesta.

Alla olevasta linkistä pääset testaamaan nikotiiniriippuvuutesi Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestin avulla:

<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/nikotiini/tupakkariippuvuustesti>

Oletko jo harkinnut tupakoinnin lopettamista?

Jos olet miettinyt lopettamista, se on hienoa! Tupakoinnin lopettaminen on kaikille tärkeää ja muiden terveyshyötyjen lisäksi sillä on vaikutusta myös uniapnean oireisiin.

Jos et ole vielä aivan varma, haluatko lopettaa tupakointia, kannattaa asiaa miettiä. Mitkä ovat lopettamisen hyödyt oman terveytesi kannalta? Mieti, mitä hyvää sinussa tapahtuu, kun lopetat. Jos sinulla on jo kokemusta aiemmista lopettamisyrityksistä, kannattaa niistä opittuja asioita hyödyntää lopettamiseen valmistautuessa.

Vuosi vuodelta yhä pienempi osa suomalaisista tupakoi,
lopettaminen on mahdollista!

Tietoa tupakoinnin lopettamisesta

Lopettamisen terveysvaikutukset ovat moninaisia ja mittavia. Tupakoimattoman henkilön elämä on terveempi ja pidempi kuin tupakoivan. Tupakoinnin lopettamalla parannat terveyttesi.

Limakalvoturvotus ja limaneritys lievittyy, jolloin uniapnean hoito helpottuu

Et ole enää niin tukossa.

Yskä vähenee, maskia on helpompi käyttää.

Nukut paremmin ja pidempään. Olet aamulla virkeämpi.

Keuhkojen toiminta kohenee ja jaksat liikkua ja voit paremmin.

Elämänlaatusi paranee!

Olet ylpeä itsestäsi!

Lopettamalla vähennät myös monia terveysriskejä, niistä voit lukea Terveyskirjaston internetsivuilta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>

Lopettamiseen on saatavilla tukea

Tupakoinnin lopettamiseen on saatavilla useita hyödyllisiä apukeinoja.

Nikotiinikorvausvalmisteita saat päivittäistavarakaupoista ja apteekkeista ilman reseptiä.

Oikein käytettynä korvausvalmisteet ovat hyvä apukeino savuttomuuteen. Neuvoa ja ohjeita saat mm. apteekista.

Tupakoinnin lopettamiseen käytetään myös reseptivalmisteita, esimerkiksi varenikliinia, bupropionia ja nortriptyliiniä, joiden käytöstä sinun tulee keskustella hoitavan lääkärin kanssa. Lääkehoito lisää lopettamisen onnistumismahdollisuuksia jopa kolminkertaiseksi. Lopettamisen onnistumismahdollisuuksia voit kasvattaa myös muiden lopettajien vertaistuellla, läheisten tuella ja esim. liikunnalla.

Tupakoinnin lopettamiseen on saatavilla tukea puhelimitse ja internetistä

- Lopettamisen tueksi on saatavilla OmaOlo –palvelussa Tupakoinnin lopettamisen valmennusohjelma.
- Hengitysliiton julkaiseman “Tänään on oikea päivä” -opas: https://www.hengitysliitto.fi/wp-content/uploads/2022/04/TanaanOnOikeaPaiva_3painos_2022_Fi_saavutettava.pdf
- Terveyskylän keuhkotalon itsehoito-ohjeet, <https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/itsehoito>
- Stumppi tarjoaa tietoa ja vertaistukea aktiivisesti toimivalla keskustelupalstalla, www.stumppi.fi
- Maksuton Stumppi-neuvontapuhelin 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin kello 13–16
- Lisätietoja ja työkaluja lopettamisen tueksi www.tupakkainfo.fi (THL)
- Tietoa ja muun muassa maksuttomia verkkotapaamisia www.28paivaailman.fi
- Erityisesti nuorille suunnattu verkkosivusto www.fressis.fi
- Erovirasto on ilmainen sovellus, voit ladata sen puhelimesi Playkaupasta tai App Storesta
- Instagramista, esim. Filha ry, Pikkutöppöset, odottaville perheille tarkoitettu sivusto

Apua tupakoinnin lopettamiseen saat esimerkiksi omalta terveysasemaltasi

Tukea ja neuvoja tupakoinnin lopettamisen tueksi ja vieroitushoidon järjestämiseksi voidaan tarvittaessa tehdä lääkärin ja / tai hoitajan avustuksella esim. omalla terveysasemalla.

Apua ja tukea lopettamiseen saat myös työterveyshuollosta, opiskelijaterveydenhuollosta tai apteekista

Muistathan, että

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.

Lähteinä käytetty Duodecim –terveyskirjaston artikkeleja: “Uniapnea, unenaikaiset hengityskatkot” vuodelta 2022, “Tupakka ja sairaudet” vuodelta 2020 ja “Tupakoinnin lopettaminen (tupakasta vieroitus)” vuodelta 2021, Hengitysliiton julkaisemaa “Uniapnea - opas uniapneaa sairastaville” 3. uudistettu painos vuodelta 2020, Käypä hoito – suosituksia: “Uniapnea (obstruktiivinen uniapnea aikuisilla)” vuodelta 2022 ja “Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito” vuodelta 2018.