

# Tupakka ja luusto

**T**upakoinnin lukuisat haitalliset vaikutukset terveydelle tiedetään yleisesti. Yhtä lailla tuttua on nikotiinin aiheuttama voimakas riippuvuus. Myös nikotiinin terveyshaitat tunnustetaan koko ajan paremmin. Molemmat, sekä tupakka että nikotiini, ovat haitallisia luuston terveydelle. Lujan luuston keskeisenä kulmakivenä on monipuolisen ruokavalion, riittävän kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saannin sekä säännöllisen liikunnan lisäksi myös savuton ja nikotiiniton elämäntapa.

## Tupakoinnin ja nikotiinin luustovaikutukset

Tupakka ja nikotiini ovat haitallisia luustolle sukupuoleen katsomatta. Tupakointi alentaa D-vitamiinitasoa ja huonontaa luun rakentajasolujen toimintaa sekä kalsiumin imeytymistä suolistosta. Nikotiini supistaa verisuonia, jonka seurauksena luun ja ruston hiussuonten verenkierto vähenee heikentäen niiden aineenvaihduntaa.

Tupakointi kiihdyttää myös luustolle tärkeän estrogeenin hajoamista, ja tupakoivilla naisilla myös estrogeenihoidon suojaava vaikutus osteoporoosia vastaan on pienempi kuin tupakoimattomilla. Lisäksi tupakoivilla naisilla vaihdevuodet ilmaantuvat aikaisemmin kuin tupakoimattomilla.

## Luustoterveys ja tupakka -verkkoluento keskiviikkona 30.8.2023 klo 18.00-19.00.

Luennoitsijana LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri Lassi Nelimarkka. Tervetuloa kuuntelemaan minkälaisia vaikutuksia tupakoinnilla on luustoon ja miten tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa luustoterveyteen. Lisätiedot ja osallistumislinkki: luustolitto.fi/tupakka



Kuva: Pexels

Tupakoitsijoilla on pienempi luumassa kuin tupakoimattomilla, ja tämä on nähtävissä jo kasvuikäisillä tupakoijilla. Tupakoijilla myös murtumariski on korkeampi, ja heillä on esimerkiksi enemmän säärimurtumia ja reisiluun yläosan murtumia kuin tupakoimattomilla. Tupakoivilla on kaikissa luutumistapahtumissa keskimäärin enemmän hidastunutta luutumista ja luutumattomuutta kuin tupakoimattomilla, ja esimerkiksi sääriluun murtumissa luutumisaika voi jopa kaksinkertaistua. Tupakointi lisää myös tulehdusten ja muiden leikkauskomplikaatioiden sekä uusintaleikkausten määrää.

Osa puntaroi sitä, onko lopettamisesta enää hyötyä, kun on jo sairastunut. Tupakoinnin lopettaminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää terveyden edistämiseksi tilanteessa kuin tilanteessa. Motivaatiota savuttomana pysymiseen lisää usein myös se, että monet lopettamisen positiivisista vaikutuksista alkavat näkyä nopeasti. Häikä ja nikotiini poistuvat elimistöstä ensimmäisten päivien aikana.

Lopettaja huomaa itse useimmiten ensimmäiseksi sen, että haju- ja makuaistit alkavat parantua jo muu-

tamien savuttomien päivien jälkeen. Keuhkojen ja verenkiertoelinten toiminta sekä fyysinen suorituskyky alkavat parantua muutamien savuttomien viikkojen kuluttua. Arjen toimintakyvyn paranemisen huomaat lyhyellä viiveellä, kun portaiden nousu alkaa tuntua keveämmältä, uni syvenee ja jaksaminen paranee.

## Lopettamiseen valmistautuminen

Lopettamis päätös voi syntyä jostakin elämäntilanteesta tai kuullusta, luetusta tai koetusta, joista lopettamista harkinnut saa tarvittavan sysäyksen lopettamis päätöksen tekemiseen. Siinä missä yksi lopettaa sairastumisen tai leikkauksen valmistautumisen vuoksi, toinen saa intoa lopettamiseen elämäntaparemontin yhteydessä ja kolmas on kyllästynyt siihen, että nikotiiniriippuvuus aikatauluttaa elämää. Joskus ajurina voi toimia myös tarve säästää rahaa. Syyt ovat aina henkilökohtaiset ja yksilölliset, ja tärkeää onkin tunnistaa ja vahvistaa lopettajalle itselleen tärkeitä syitä. Tupakoinnin lopettaja tarvitsee usein tilaa ja aikaa muutoksen tekemiseen,

ja lopettamiseen on hyvä hieman valmistautua. Valmistautumisaikana lopettaja tutustuu tupakointitilanteeseensa ja kerää käytännön keinoja lopettamiseen ja savuttomana pysymiseen.

Jokaisella tupakoijalla on tupakointiinsa jokin syy. Syiden tunnistaminen on yksi tärkeä valmistautumisen osa. Tupakointi on saattanut alkaa nuorena puolivahingossa kokeilujen kautta, mutta tupakoinnin jatkamiseen vaikuttavat nikotiiniriippuvuuden lisäksi tupakoijan kokemat hyödyt ja tottumukset. Lopettamiseen valmistautuessaan tupakoijan onkin tärkeää miettiä miksi tupakoi, mitä se antaa sille sekä minkälaisiin tilanteisiin se liittyy. Oma ymmärrys syistä tupakoinnin takana auttaa lopettamiseen tähtäävässä muutoksessa, sillä sellaista mitä ei tarkalleen ottaen tunnista, on vaikea lähteä muuttamaan.

Tarpeiden tunnistamisen jälkeen tupakoinnin tilalle voi lähteä etsimään jo ennen lopettamista muita asioita, joista voi saada vastaavan hyödyn. Olipa tupakointi tapa ottaa muutama minuutin rentoutumishetki arjen kiireissä, päivän rytmittämisen tai stressin käsittelyn väline tai keino kuulua johonkin porukkaan, ei koetuista hyödyistä tarvitse luopua. Tilalle täytyy etsiä uusia tapoja saavuttaa samat hyödyt.

Omaan tupakointiin tutustumalla ja korvaavia tapoja kokeilemalla voi harjoitella konkreettisia taitoja, joiden avulla lopettamisen jälkeen nikotiinittomuutta pystyy ylläpitämään. Etukäteen on hyvä päättää myös se, mitä lopettamisen jälkeen tekee ensimmäisenä, jos tupakanhimo iskee. Lopettajalla on hyvä olla valmiiksi mietittyjä keinoja, ettei tupakan sytyttäminen ole ensimmäinen vaihtoehto.

## Miten pärjään vieroitusoireiden kanssa?

Mahdolliset vieroitusoireet nikotiinista mietittävät monia lopettajia etukäteen. Osa lopettajista selviää kuitenkin hyvin lievillä vieroitusoireilla, ja ne ovat aina sekä laadultaan että kestoaltaan yksilöllisiä. Vieroitusoireina voi olla esimerkiksi ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, päänsärkyä, univaikeuksia tai tupakanhimoa. Vie-

roitusoireet ovat voimakkaimmillaan ensimmäisen 1-2 viikon ajan ja ne vähenävät vähitellen.

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden hoito perustuu nikotiiniriippuvuuden vakavuuden arvioon. Hoitoon on käytettävissä korvaushoitolääkkeitä tai vieroitusoireita hillitseviä lääkkeitä. Lääkehoidon avulla fyysiset vieroitusoireet pyritään saamaan hallintaan, jotta lopettajalle jää voimavaroja työstää psyykkistä riippuvuuttaan. Vieroituslääkehoidon soveltuvuuden arvioi aina lääkäri ja nikotiinikorvaushoitoon tulisi aina yhdistää myös tarvittava neuvonta ja ohjaus.

## Tukea lopettamiseen

Lopettamis päätöksen täytyy aina lähteä omasta halusta lopettaa, sillä lopettamis päätöstä ei voi toisen puolesta tehdä. Ammatillainen, vertainen tai läheinen voi silti olla suureksi avuksi motivaation etsimisessä ja lopettamista tukevien konkreettisten keinojen löytämisessä. Myös läheisten tuki ja ymmärrys ovat korvaamattoman tärkeitä. Muilta saatu kannustus pitää yllä toiveikkuutta ja uskoa onnistumiseen vaikkeinkin hetkinä.

Terveydenhuollon ammattilaisen tarjoamaa neuvontaa ja ohjausta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla esimerkiksi Hengitysliiton Stumppi-palveluista. Maksuton neuvontanumero 0800 148 484 palvelee maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00-18.00 sekä torstaisin klo 13.00-16.00.

Tarjolla on myös säännöllistä valmennusta puhelimitse tai sähköpostitse yksilöllisesti sovittavan aikataulun mukaan. Vertaiskeskusteluja lopettamiseen liittyen on tarjolla Hengitysliiton verkkovertaisuusilla ja Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: hengitysliitto.fi/stumppi.

# Stumppi

KIRJOITTAJA: JENNI TUOMELA, ERITYSASIAINTUNTIA, HENGITYSLIIHTO RY

Lähde: Heloma, Korhonen, Patja, Salminen & Winell (toim.) 2022. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim.



Kuva: Pexels

Luustoliitto ja Hengitysliitto järjestävät yhteistyössä kurssiryhmän henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia sekä on halua ja kiinnostusta lopettaa tupakointi tai ovat hiljattain lopettaneet tupakoinnin.

Ryhmässä käsitellään tupakoinnin lopettamiseen valmistautumista ja lopettamisen menetelmiä osana osteoporoosin tai osteopenian omahoitoa.

Ryhmä kokoontuu etänä keskiviikkoisin seitsemän kertaa 4.10.-13.12.2023 klo 17.00-18.30. Kurssiryhmän haku aika on 7.8.-10.9.2023. Lisätiedot ja haku: luustoliitto.fi/yhteistyokurssi



Jenni Tuomela