

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito

Klas Winell

Yl erl, laatuksouluttaja

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito

Käypä hoito trh:n pj

Sidonnaisuudet

Luennoitsija: Novo Nordisk; Tutkija: THL; Omistus:

Conmedic; Talousvastaava: Suomen yleislääkärit

täydennyskoulutusjärjestelmä



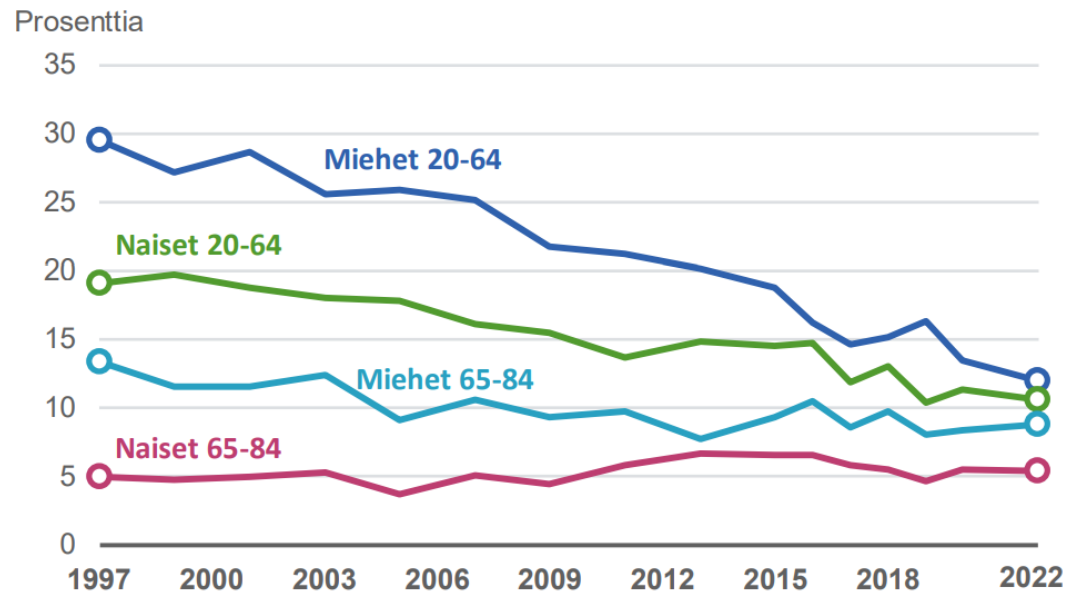
DUODECIM
KÄYPÄ HOITO



Tupakointi vai terveys

- Tupakointi edelleen yleistä, nikotiinituotteiden käyttö lisääntyy
- Tupakka pääsyyllinen: COPD, keuhkosyöpä
- Lisää lähes kaikkien sairauksien ilmaantuvuutta

Kuvio 1. Päivittäin tupakoivien miesten ja naisten osuudet (%) ikäryhmittäin 1997–2022.



Teollisuus pyrkii nuorten nikotiiniriippuvuuteen

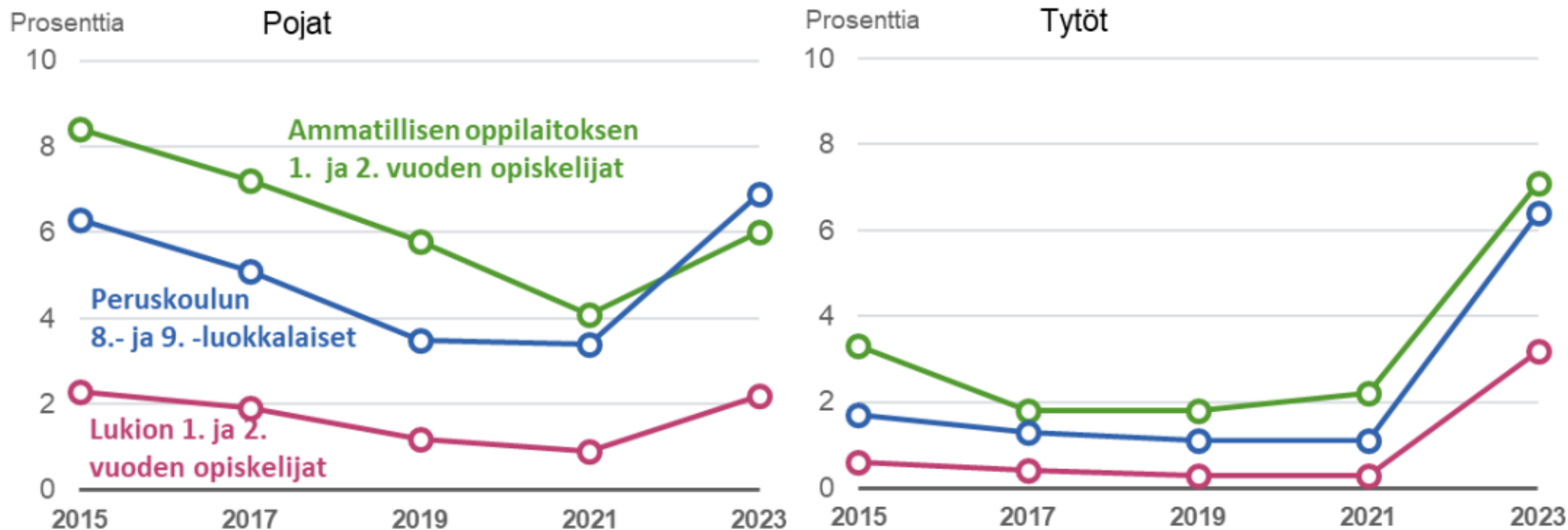
- Nikotiinipussit, nuuska, sähkösavukkeet
- Kokeilut alkavat alakoulun 2-3 luokalla
- 14–20-vuotiaat:
 - Tupakoi tai nuuskaa tai käyttää sähkösavukkeita päivittäin: n 5 %
- 20–34-vuotiaat: nuuskaaminen yleisempää kuin tupakointi: n 10 % miehistä



Ehkäisyyn fokus 9 -18-vuotiaissa

- Neuvolat ja koulu/opiskelijaterveydenhuolto isossa vastuussa

Kuvio 5. Päivittäin sähkösavukkeita käyttävien 14–20-vuotiaiden poikien ja tyttöjen osuudet (%) kouluasteittain, 2015–2023



Puhu nuorille myös tupakoinnin ilmastovaikutuksista

- 2,6 Mt CO₂ päästö ilman metsävaikutuksia
- 5,2 Mt metaanipäästö
- Metsäkato aiheuttaa 8-10 % CO₂ päästöistä, tupakan viljelyn osuus tästä 1,5 %-yksikköä = 74 Mt vuodessa
- **Suorat ja välilliset vaikutukset 4,2 x Suomen kasvihuonepäästöt**

Vieroittuminen vaikeaa – vieroittaminen ei

- Nikotiini aiheuttaa nopeasti fyysisen riippuvuuden
- Tupakoinnin jatkuessa tulee yhä voimakkaampi psyykkinen riippuvuus
- **Nikotiiniriippuvuus on krooninen sairaus. Hoito tulee olla sen mukaista**

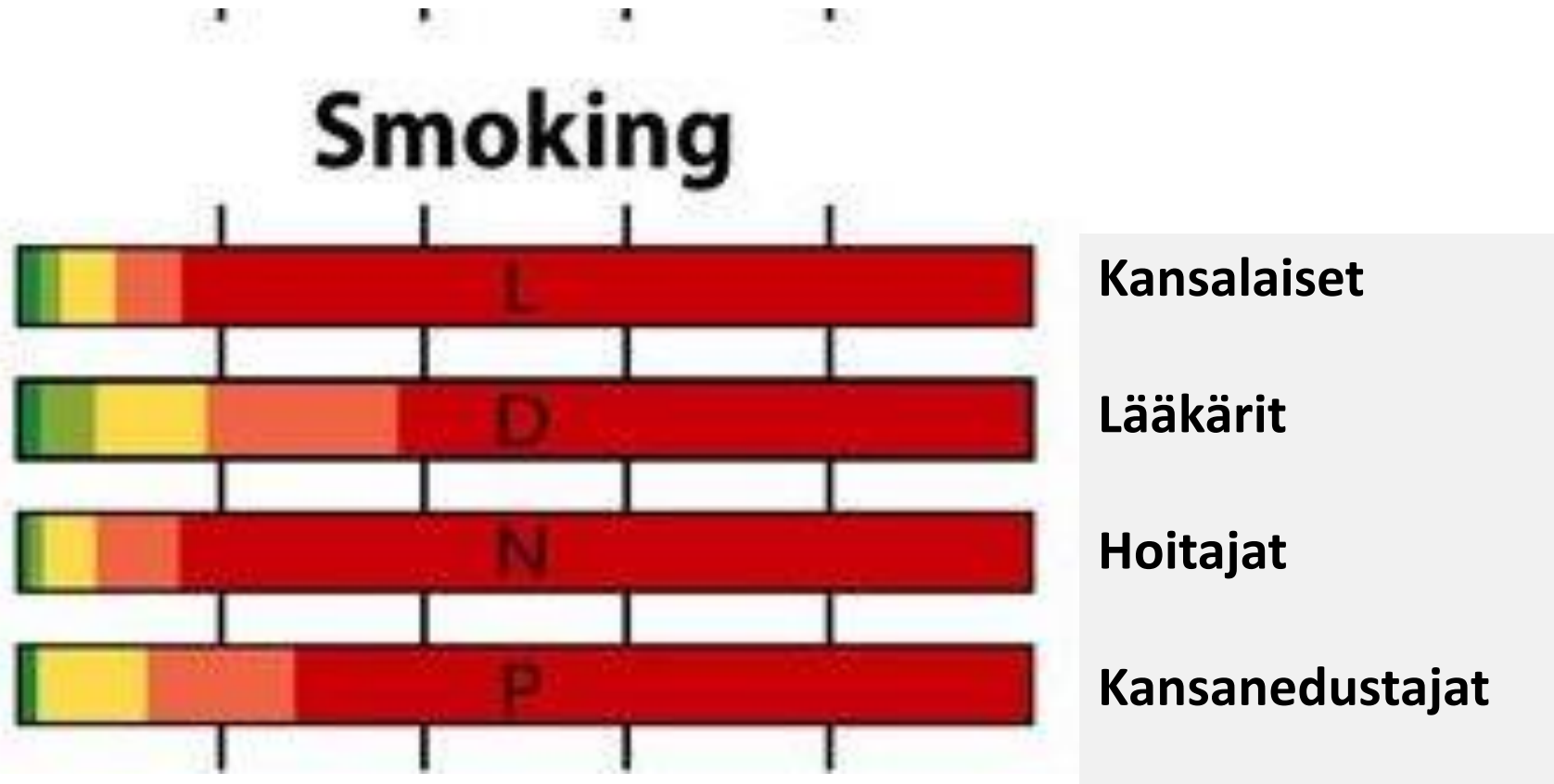


DUODECIM
KÄYPÄ HOITO



Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito

Onko tupakointi sairaus?



Tikkinen KA, Leinonen JS, Guyatt GH, Ebrahim S, Järvinen TL.

What is a disease? Perspectives of the public, health professionals and legislators. BMJ Open. 2012;2(6). doi: 10.1136/bmjopen-2012-001632.

Hoidon = vieroituksen onnistumiseen vaikuttavat meidän

- Asenteet
- Vuorovaikutustaidot
- Käytetyt hoidot
- Hoidon organisointi



HVA:lle yhteinen toimintamalli

- Kirjaaminen
- Vieroituksen hoitopolku
- Nuorten palvelut
- Vieroituksen osaamiskeskus



Lääkärin osuus vieroituksessa

- Käy lyhyt, kannustava vieroituskeskustelu
- Suosittele vieroitusryhmään
- Suosittele vieroituslääkkeitä
- Anna puhelinaika, jos vieroittuja aloittaa vieroituslääkkeen



Kysy tupakoinnista, kannusta lopettamaan

- Lyhyt keskustelu kustannustehokkain hoito

Interventio	NNT	Intervention kustannus (€) **	Tupakoinnin lopetus hoitovasteen kustannus (€)
Vieroitusohjaus			
Mini-interventio (1 x 4 min, lääkäri)	30	12	359
Yksilökäynnit (5 x 30 min, terveydenhoitaja)	12	241	3009
Ryhmävieroitus (8 x 90 min, ryhmä 10 hlö, terveydenhoitaja)	12	116	1444
Vieroituslääkkeet			
Bupropioni (6 vrk 150 mg x1, 42 vrk 150 mg x2)	31	23	714
Nortriptyliini (56 vrk 75 mg x1)	25	43	1092
Varenikliini (3 vrk 0,5 mg x1, 4 vrk 0,5 mg x2, 77 vrk 1 mg x2)	14	286	4110
Nikotiinikorvaushoidot (2 kk)***	26	113	2971



Lyhyt kannustava keskustelu

- Pohdi valmiiksi ja kokeile erilaisia aloituksia
- Tupakoitko? > Haluaisitko puhua lopettamisesta?
- Oletko koskaan pohtinut lopettamista?
- Kannustan sinua lopettamaan, koska tupakointi liittyy olennaisesti sairastamiseesi.



Varenikliini

- Tehokkain vieroituslääke, lisää vieroittumista 2,3 x
- Hoito 12 viikkoa, jatka tarvittaessa 24 viikkoa
- Ei hyötyä nuuskasta vieroitettaessa
- Ei lisää neuropsykiatrista oireilua tai kardiovaskulaaririskiä
- Voi aiheuttaa pahoinvointia, unettomuutta ja päänsärkyä



Bupropioni

- Tehokas vieroituslääke, lisää vieroittumista 1,5 x
- Hoitoaika 8 viikkoa.
- Yhtä tehokas sekä depressiivisillä että ei-depressiivisillä
- Merkittäviä yhteisvaikutuksia ja vasta-aiheita
- Voi aiheuttaa suun kuivumista ja unettomuutta



Nortriptyliini

- Tehokas ja edullinen vieroituslääke, lisää vieroittumista 2,0 x
- Hoito on yleensä 8 viikkoa
- Yhtä tehokas sekä depressiivisillä että ei-depressiivisillä tupakoijilla
- Haittavaikutuksia: antikolinergiset, ortostatismia, takykardia
 - Voi väsyttää, joten iltapainotteinen annostelu on järkevää.



Nikotiinikorvaushoito

- Lisäävät vieroittumista 1,5–2 x
- Ohjaa oikea käyttö
- Laastarihoidon aloittaminen 2 viikkoa ennen lopettamispäivää parantaa onnistumistuloksia
- Sopii myös nuuskasta vieroitukseen



Lääkehoitojen yhdistäminen

- NKH yhdistäminen varenikliiniin, bupropioniin tai nortriptyliiniin ei paranna hoitotuloksia
- Laastari- ja lyhytvaikutteisen NKH:n yhdistäminen lisää vieroittumista



Moniriippuvuus

- Pyri samanaikaiseen hoitoon päihdyttävien aineiden vieroituksessa
 - Alkoholi
 - Huumeaineet
- Lisää onnistumista ja auttaa kaikkien riippuvuuksien hoidossa



Auttaako sähkösavuke tupakasta vieroituksessa

- Sähkösavukkeet vs NKH tupakoinnattomuus
- RR 1,59 (1,29 - 1,93)
- **Mutta käyttävät enemmän nikotiinituotteita**

Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Livingstone-Banks J, Morris T, Hartmann-Boyce J. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2024, Issue 1. Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub8. Accessed 07 March 2024.



Yhteenveto

- Vieroituskeskustelu rutiiniksi
- Tupakoinnin ymmärtäminen kroonisenä sairautena
- Vieroitusprosessi kuntoon
- Käyttäkää parasta hoitoa – **lääkärin lyhyt keskustelu**

