Tupakoinnin vaikutukset ja käytön lopettaminen

Tämä esite on suunniteltu tarjoamaan sinulle tietoa tupakoinnin vaikutuksista terveyteen, erityisesti suun terveyteen, sekä antamaan ohjeita ja tukea, jos haluat lopettaa tupakoinnin. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina, iästä riippumatta.

Tupakoinnin merkittävimmät vaikutukset yleisterveydelle:

- **Sydän- ja verisuonitaudit:** Tupakointi kohottaa verenpainetta, kaventaa verisuonia ja lisää sydänkohtauksen sekä aivohalvauksen riskiä. Tupakointi aiheuttaa myös erektiohäiriöitä.
- **Hengityselinsairaudet:** Tupakointi on keuhkoahtaumataudin ja keuhkosyövän pääasiallinen syy.
- **Syöpäriski:** Tupakointi lisää monien eri syöpien riskiä, kuten keuhko-, suu-, kurkku-, haima-, virtsarakko- ja munasarjasyöpä.

Tupakoinnin vaikutukset suun terveyteen:

- **Iensairaudet:** Tupakointi on yksi merkittävimmistä vakavamman iensairauden eli parodontiitin riskitekijöistä. Tupakointi mm. heikentää ikenien verenkiertoa, mikä vaikeuttaa tulehduksen paranemista. Tämä voi antaa vaikutelman, että ikenet ovat terveet kun ne eivät vuoda kuten yleensä ientulehduksessa. Lisäksi tupakointi usein kuivattaa suuta, mikä taas lisää hampaiden reikiintymisen riskiä.
- **Suusyöpä:** Tupakointi lisää huomattavasti suun limakalvojen, kielen ja kurkunpään syöpien riskiä. Riskiä lisää entisestään samanaikainen nuuskan ja alkoholin käyttö.
- **Hampaat ja limakalvot:** Tupakointi aiheuttaa usein hampaiden värjäytymistä, limakalvojen punoitusta ja pahanhajuista hengitystä.

Kuinka lopettaa tupakointi:

1. **Päätös:** Tee henkilökohtainen sitoumus lopettaa tupakointi valitsemanasi päivänä.

2. **Tuki ja neuvonta:** Kerro perheellesi, ystävillesi ja työtovereillesi päätöksestäsi ja pyydä heidän tukeaan. Harkitse myös terveydenhuollon ammattilaisen, kuten lääkärin tai hammaslääkärin, konsultointia. Voit myös etsiä tupakoinnin lopettamisen tukiryhmiä.
3. **Korvaushoito ja lääkitys:** Nikotiinikorvaushoidot (laastarit, purukumit, imeskelytabletit) ja reseptilääkkeet voivat auttaa vähentämään vieroitusoireita.
4. **Vältä laukaisevia tekijöitä:** Tunne tilanteet ja tunteet, jotka saavat sinut haluamaan tupakoida, ja kehitä strategioita niiden välttämiseksi tai vaihtoehtoisia toimintatapoja.
5. **Lisää liikuntaa ja harrastuksia:** Fyysinen aktiivisuus voi auttaa hallitsemaan tupakoinnin lopettamisen jälkeisiä vieroitusoireita ja mahdollista lievää painonnousua.
6. **Palkitse itsesi:** Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavutuksistasi matkan varrella esimerkiksi säästämälläsi rahalla.

Tupakoinnin lopettamisen hyödyt:

- Vuorokauden aikana: Verenpaine ja pulssi laskevat sekä veren hiilimonoksiditaso normalisoituu.
- Ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana: Verenkierto ja keuhkotoiminta paranevat sekä yskiminen vähenee.
- Vuosien kuluessa: Sydänsairauksien, sydäninfarktin, aivohalvauksen ja syöpien riskit pienenevät.

Muista, että apua on saatavilla. Hammaslääkärisi tai lääkärisi voi antaa sinulle lisätietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen.