

Mistä apua tupakoinnin lopettamiseen?

- Stumppi-tukipalvelusta saa vinkkejä, tukea ja apua lopettamiseen. Stumpin maksuton neuvontapuhelin palvelee **ma-ti** klo 10–18 ja **to** klo 13–16.

p. 0800 148 484.

- 28 päivää ilman- palvelu verkossa tarjoaa tapaamisia, vertaistukea sekä lopettamisneuvontaa.

<https://www.28paivaailman.fi>

- THL, näin onnistut tupakoinnin lopettamisessa- verkkosivulta löytyy neuvoja tupakoinnin lopettamiseen.

<https://thl.fi/etusivu>

Tämä opas on tuotettu opinnäytetyön tuotoksena Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Teksti on pohjautettu työn teoriatietoon.

Sallinen, J. & Toppila, T. (2024). Tupakoinnin merkitys haavan paranemisessa.

Tupakoinnin merkitys haavan paranemisessa



Potilaalla on kantapäässä painehaava.
Potilas on tupakoinut, mutta lopettanut ensimmäisen
kuvan aikaan tupakoinnin.

Toinen kuva otettu kahdeksan päivää myöhemmin.



Tupakoinut



8 päivää tupakoimatta

Haava tarvitsee parantuakseen:

- Hyvän verenkierron
- Riittävästi happea
- Proteiineja ja muita ravintoaineita
- Iholle tärkeiden ravintoaineiden saantia

Tupakointi heikentää:

- Verenkiertoa supistamalla verisuonia
- Kudosten hapensaantia, sillä häkä syrjäyttää happea verenkierrosta

Tupakointi voi olla este leikkaukseen pääsulle.

**KUINKA ELIMISTÖMME REAGOI
TUPAKOINTIIN?**

- Häkä syrjäyttää happea verenkierrossa
- Nikotiini supistaa verisuonia ja kiihdyttää sykettä
- Kemikaalit aiheuttavat elimistössä jatkuvaa tulehdustilaa
- Ihon väri muuttuu harmahtavaksi
- Sidekudoksen muodostuminen vähenee
- Veren hyytymistäipumus kasvaa
- Insuliini toimintaa häiriintyy
- Hedelmättömyysongelmia ja vaihdevuosien aikaistumista
- Luut haurastuvat

YKSI SAVUKE SISÄLTÄÄ

- 4000 erilaista kemikaalia
- joista yli 100 ihmisille haitallista
- yli 60 syöpää aiheuttavaa karsinogeeniä
- nikotiinia, häkää ja tervaa

Tupakointi lisää huomattavasti komplikaatioiden riskiä leikkauksiin liittyen – lopettamalla tupakoinnin näitä pystyisi vähentämään ainakin

30-40 %.

**Tiesitkö, että yksi savuke
supistaa verisuonia
90minuutin ajan?**