

Mites se tupakointi?

Perheen tupakoimattomuuden tukeminen

Kristiina Patja

KTL

www.ktl.fi



- Mitä on tupakka?
- Kehikko:
 - Mikä on perhe?
 - Lapsen oikeudet
 - Lapsen elinkaari ja tupakka
- Raskausajan tupakointi
- Tupakan savulle altistuneet Suomessa
- Tupakan savun terveyshaitat
- Mitä teemme?
- Miten tukea savutonta raskautta ja kotia?

Mitä on tupakka?



Lain mukaan tupakalla tarkoitetaan tupakkakasvista (nicotiana) valmistettua tai sen osia sisältävää nautintoainetta.

Lakia sovelletaan tupakkavastikkeisiin, tupakointivälineisiin sekä tupakkajäijitelmiin.

Tupakkalaki koskee savukkeita, sikareita, piipputupakkaa, irtotupakkaa, tupakkapaperia sekä nuuskaa ja purutupakkaa.

Tupakan kemikaaleja



- Terva: *tupakan palaessa muodostuvaa pehmeää ruskeaa ainetta, pääasiassa hiilivetyjä*
- Häkä eli hiilimonoksidi
- Ammoniakki
- Asetoni
- Bentseeni
- Bentsopyreeni
- DDT
- Elohopea
- Formaldehydi
- Kromi
- Metanoli
- Nikkeli
- Nitrosoamiinit
- Radioaktiivinen polonium-210
- Sinkki
- Syanidi
- Tolueeni
- Typen oksidit
- Vinyylikloridi.

Sisältää arviolta noin 4000 erilaista kemikaalia

Tupakkariippuvuus



- Ympäristö
 - sosiaaliset suhteet, stressi, ehdollistuminen
- Fysiologinen tausta
 - geenit, sukupuoli, sairaudet
- Henkilöhistoria
 - kokemukset, odotukset, oppiminen
- Käyttäytyminen
 - toiminnan toisto, annostus, nautintotapa
- Kulttuuriset tekijät
 - Ympäristön stimulukset



Mikä on perhe?



- Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot, joilla ei ole lapsia

YK:n lastenoikeuksien julistus



- Lapsen tulee saada nauttia erityistä suojelua ja hänelle tulee lainsäädännöllä tai muulla tavoin suoda edellytykset **ruumiillisesti, henkisesti, moraalisesti, sielullisesti ja sosiaalisesti terveeseen ja normaaliin kehitykseen vapaissa ja ihmisarvon mukaisissa oloissa.** Säädetäessä tätä tarkoittavia lakeja lapsen etujen tulee olla tärkeimpänä näkökohtana.
- Lapsen tulee saada nauttia sosiaalista turvaa. **Hänen tulee saada kasvaa ja kehittyä terveenä.** Lapsen ja hänen äitinsä on sen vuoksi saatava erityistä hoitoa ja huolenpitoa siihen luettuna asianmukainen hoito ennen ja jälkeen synnytyksen. Lapsella tulee olla oikeus asianmukaiseen ravintoon, asumiseen, virkistykseen ja lääkintähuoltoon.

Tupakka lapsen elinkaarella



- Hedelmöittyminen
- Sikiöaika
- Syntymä
- Imeväiskausi
- **Leikki-ikä**
- **Koululainen: latenttivaihe**
- **Murrosikä**
- **Aikuisuuteen kasvaminen**

Tupakka indikaattorina: riskiäidit



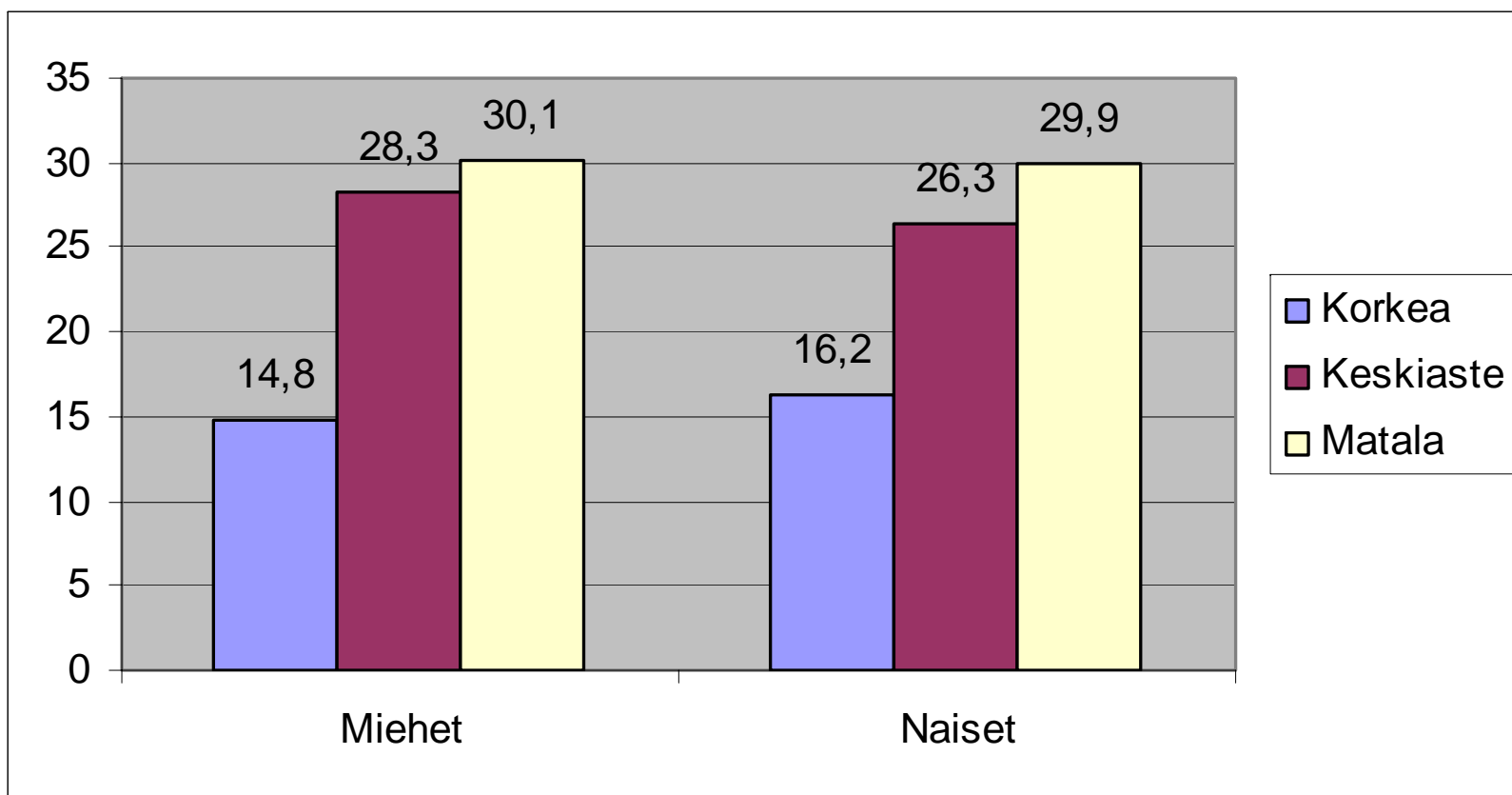
- Raskaana olevista naisista Suomessa tupakoi keskimäärin 15 %.
- Suomessa on vuosittain noin 60 000 raskautta, ja noin 9000 sikiötä altistuu tupakansavulle
- Nuoret äidit: alle 19-vuotiaista raskaana olevista 37 % tupakoi ja 20–24-vuotiaista vastaavasti 23 %.
- Suomessa 7-9 % suomalaislapsista altistuu tupakansavulle. Lapset altistuvat pääosin kotona ja autossa, koska valtaosa julkisista tiloista on savuttomia. Tupakansavulle altistuminen on vaaraksi lapsen terveydelle.

Tupakoijat numeroina 15-64 -vuotiaat



- Naisista noin 350 000 tupakoi päivittäin
- Miehistä noin 500 000 tupakoi päivittäin
- Satunnaisesti tupakoi naisista 105 000 ja miehistä 103 000
- Kun lisätään alle 15- vuotiaat ja yli 65- vuotiaat yhteensä noin 1,1-1,2 miljoonaa tupakoijaa
- 600 000 aiemmin tupakoinutta on lopettanut tupakoinnin

Altistuneet, joilla lapsi samassa taloudessa



Tupakointi ja hedelmällisyys



- Tupakointi heikentää sekä naisen että miehen hedelmällisyyttä
 - Tupakointi vaikuttaa hormonitasapainoon, joka yhteydessä sekä munasarjan että kohdun limakalvon toimintaan
 - Tupakoivilla naisilla vähemmän ovulaatioita
- Miehellä tupakoinnin vaikutukset verenkiertoon johtavat heikentyneeseen siittiötuotantoon
- Myös hedelmällisyyshoitojen onnistumisessa tupakoijilla näyttää olevan enemmän ongelmia kuin ei-tupakoivilla.

Hedelmättömyyden riski



- Tupakointi keskeisin tekijä 10 % hedelmällisyys vaiheuksissa
 - Munajohtimen tukoksen riski 1.6-kertainen ja munasarjaperäiseten syiden riski 1.7-kertainen
- Hedelmöityshoitojen epäonnistumisen riski 2,4 – kertainen (CI95%1,1-5,5)
- Spontaanien aborttien riski 3,8- kertainen jos äiti tai isä tupakoi
- Eläinkokeissa tupakointi kaksinkertaistaa kromosomipoikkeavuuksien esiintymisen

Sikiö ja tupakka



- Sikiön nikotiinipitoisuus on korkeampi kuin äidin, kun maksa ei hajota nikotiinia vielä tehokkaasti
- **Häkä**, lyijy, karsinogeenit
- Useimmat kemikaalit ylittävät istukan veriesteen
- Nikotiiniannostelusta seuraavat rakenteelliset muutokset aivoissa havaittavissa sikiöillä

Syntymään liittyvät riskit



- Pieni syntymäpaino (SGA), keskimäärin 150-300 g vähemmän
- Englannissa nuoret äidit ilmoittavat aloittavansa tupakoinnin, jotta saisivat pienemmän vauvan
- 21 % vastasyntyneiden alipainoisuudesta on äidin tupakoinnin seurausta
- Alipaino ja ennenaikainen syntymä altistavat komplikaatioille ja myöhemmän kehityksen ongelmille (kognitiiviset ongelmat)
- Lisääntyneet keuhkojen toiminnan ongelmat

- Ainoa tunnettu ehkäistävissä oleva tekijä: äidin ja isän tupakointi
- Annosvaste:
 - alle 10 savuketta 2,4–kertainen riski (CI_{95%} 2,3-2,7)
 - 11-20 savuketta 3,0–kertainen riski (CI_{95%} 2,6-3,4)
 - Yli 20 savuketta 3,2–times (CI_{95%} 2,4-4,2)
- Jos naiset lopettaisivat raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen tupakoinnin, niin postnataalikuolleisuus laskisi 10 % (UK arvio)

- Imetettäessä tupakoivan äidin maidossa on nikotiinipitoisuus on kolminkertainen äidin omaan plasmapitoisuuteen verrattuna
- Merkittävä kadmiumin lähde
- Lapselle nikotiini aiheuttaa ärtyisyyttä, sydämen sykkeen kiihtymistä, pahoinvointia, ripulia ja vatsakipuja
- Tupakoivat äidit imettävät harvemmin ja lyhyemmän aikaa kuin tupakoimattomat äidit: nikotiini laskee prolaktiinin ja oksitosiinin erittymistä
- Yhdysvaltain lastenlääkäriyhdistys on ehdottanut tupakointia kontraindikaatioksi imetykselle.

- Keuhkojen kasvu hidastuu: Tupakoivien vanhempien lasten uloshengityksen sekuntitulavuuden (FEV) kasvu vuodessa oli 3,8 ml (luottamusväli 6,4-1,1) hitaampaa
- Lisääntyneet korvatulehdukset
- Astmariski kasvaa 1,2-1,4-kertainen
- Tupakansavun vaikutukset lapsen elimistöön ovat samankaltaisia kuin aikuisilla: muutokset rasva-aineenvaihdunnassa, veren hyytymistekijöissä ja sydämen sykkeessä sekä verisuoniston supistustilassa
- Äidin raskaudenaikainen tupakointi heikentää pojan siittiöiden tuotantoa aikuisiässä

- Kolmas osa tulevista äideistä lopettaa kun harkitsee raskautta
- Kolmas osa lopettaa kun tulee raskaaksi
- Kolmas osan kanssa on tehtävä töitä: haastavin kolmannes
 - Nuoria
 - Vähän koulutettuja
 - Muita ongelmia useammin
- Paljon terveyttä tarjolle!

Onnistuuko kukaan?



- Suomalaisstudkimuksessa Tupakasta vierotuksessa tukea saaneen ryhmän äideistä 19 % kertoi lopettaneensa tupakoinnin raskauden aikana ja vertailuryhmässä vastaavasti 14,5 % (Jaakkola 2003)
- Mikä on tavoite: Tupakointimäärä laskee vieroitustukea saaneessa ryhmässä 1,4 savuketta ja vertailuryhmässä 1,3 savuketta

Missä apu olisi tarjolla?



- Lähellä äitiä, lasta ja isää: perusterveydenhuollossa
- Tuki erikoissairaanhoidolta
- Vaikeiden tapausten konsultaatiomahdollisuus: vielä vasta toiveena

Isät mukaan!



- Tulevat isät ovat erityisen herkkiä tukemaan tupakoinnin lopetusta omasta tupakoinnistaan riippumatta
- Suomalaisessa tutkimuksessa tupakoivien äitien puolisoista tupakoi seitsemän kymmenestä
- Vastaavasti yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa 51 % tulevista isistä tupakoi, ja heistä joka kuudes halusi lopettaa
- Tässä ryhmässä tulevien äitien onnistuminen lisääntyi kolmanneksen
- Tulevan isän motivoiminen tupakoinnin lopettamiseen raskauden aikana tukee äidin lopettamista ja ennalta ehkäisee syntyvän lapsen altistumista tupakansavulle sekä edistää isän terveyttä.

Miksi lopettaisin tupakoinnin?



- Tutki tupakointiasia: mistä nautit ja mitä inhoat?
- Poltatko nautinnottomia tupakoita?
- Miltä tupakointi tuntuu?
- Kenen kanssa tupakoit?
- Mikä tai kuka estää lopettamista?
- Keneltä saisit tukea?

Mistä motivaatio?



- Mikä tekee toisesta päätöksestä motivaation ja toisesta ohimenevän hetken?
- Motivaatioon liittyy päämäärä
- Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, ulkoisia tai sisäisiä, biologisia tai sosiaalisia
- Tupakointitapojen tunteminen auttaa etsimään omat lopettamisen syyt

Miten suunnitella lopettaminen



- Tupakointi kestää vuosia, vuosikymmeniä, joten lopettamiseen tulee valmistautua
- Lopettaminen on luopumista, jota saa surra
- Mieti sopivat kannustimet arkeen ja juhlaan
- Älä tee lakkoa: Tupakkalakko on rajattu aika olla polttamatta
- Tupakoinnin lopettaminen on elämäntapa muutos: kuinka riidellä tupakatta, mitä tehdä bussipysäkillä, missä pidän käsiä

- Nikotiinikorvaushoitoa harkitessa tulee miettiä:
- Onko henkilö saanut jo kaiken muun mahdollisen avun ja tuen (yksilö/ryhmäterapia), jota hoitosuosituksen mukaan voidaan suositella?
- Onko henkilöllä nikotiiniriippuvuus vai onko tupakoinnin taustalla enemmän psyykkiset ja sosiaaliset syyt?
- Mikä on raskauden vaihe?
- Onko äidillä muita riskitekijöitä, kuten pitkäaikaissairauksia?

- HUOM! EI LAASTARIA SUOSITELLA

- Hyvät menetelmät, välineet ja riittävä tuki ammattilaisille
- Koko perheen savuttomuuden tukeminen ja lasten oikeus savuttomaan lapsuuteen.
- Raskauden aikana lopettavien naisten tupakoinnin uudelleen aloittamisen ehkäisyyn raskauden jälkeen tulee panostaa

- Raskaus ei ole suoritus
- Tupakointi ei ole sama kuin tupakka
- Terveystieteiden tehtävä ei ole vain miellyttää
- Välittäminen tuo terveyttä!