

Nuuska ja uudet nikotiinituotteet- miten ottaa puheeksi

Kehitetään tupakkavieroituksen tukea yhdessä!

Tupakaton sote-verkoston tapaaminen

26.5.2023

Patrick Sandström

Erytisasiantuntija

Filha ry



Sisältö ja ydinasiat

Nuuska ja muut nikotiinituotteet:

- Keskustelua ja tiedon välittämistä – tietoisuuden lisäämistä
 - Miten paljon nikotiinia tuotteet sisältävät?
 - Miksi nikotiini on haitallista?
 - Onhan se kuitenkin vähemmän haitallinen kuin tupakointi?
- Mitä ottaa huomioon lopettamisen tukeen liittyen?
- Kokemuksia ja kohtaamisia?

Nuuska ja uudet nikotiinituotteet

- Nuuskaaminen lisääntyy erityisesti nuorilla samalla kuin tupakointi vähenee
 - Suomessa käytetään vahvaa nuuskaa
- Sähkösavukkeiden päivittäinen käyttö on edelleen suhteellisen vähäistä
- Nikotiinipussit tuli markkinoille koronan aikana
 - Aikaisemmin < 4 mg/g sallittuja, tällä hetkellä kaikki tuotteet sallittuja
- Kuumennettavat tupakkatuotteet
 - Kuumentaa tupakkaa ”ilman” palamistreaktiota
 - Muutamalla tuotteella on jo myyntilupa Suomessa
- Uusia nikotiinituotteita on jo ulkomailta markkinoilla, esim. nikotiinimakeisia

NUUSKATESTI

Tulkinta:

0–1 = Hyvin vähäinen nikotiiniriippuvuus

2–3 = Vähäinen nikotiiniriippuvuus

4–5 = Kohtalainen nikotiiniriippuvuus

6–7 = Voimakas nikotiiniriippuvuus

8–10 = Erittäin voimakas nikotiiniriippuvuus

Kysymys		Pisteet
1. Kuinka pian heräämisen jälkeen otat ensimmäisen nuuska-annoksesi?	5 minuutin kuluessa	3
	6–30 minuutin kuluessa	2
	31–60 minuutin kuluessa	1
	60 minuutin jälkeen	0
2. Kuinka monta kertaa vuorokaudessa käytät nuuskaa?	1–7 kertaa	0
	8–12 kertaa	1
	13 tai enemmän kertaa	2
3. Pidätkö nuuskaa suussasi suurimman osan ajasta?	Kyllä	1
	Ei	0
4. Nieletkö tarkoituksellisesti nuuskasekaista sylkeä?	Kyllä	1
	Ei	0
5. Montako minuuttia pidät nuuska-annosta suussasi?	0–20 minuuttia	0
	21–35 minuuttia	1
	yli 35 minuuttia	2
6. Käytätkö nuuskaa, jos olet sairaana vuoteessa?	Kyllä	1
	En	0
Pisteet yhteensä		

Lähde: Riippuvuustestin on keittänyt Karl Fagerström, perustuen Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND) -mittariin (Heatherton ym. 1991) ja Boylen ym. (1995) FTND-sovellukseen. Testi suomennettu Helsingin yliopiston 'Kaksosten Kehitys ja Terveys' -tutkimukseen. Suomennetun testin käyttö kortissa Helsingin yliopiston luvalla.

Nikotiiniriippuvuus nuorilla

(Hooked on nicotine checklist)

Auttaa nuoria pohtimaan omaa riippuvuutta.

Vastausvaihtoehdot: Kyllä = 1 piste, Ei/en = 0 pistettä

Yhteispisteet, maksimi 10 pistettä

Ajattele käyttämäsi nikotiinituotetta, oli se sitten savuke, nuuska, joku muu tupakkatuote tai sähkösavuke.

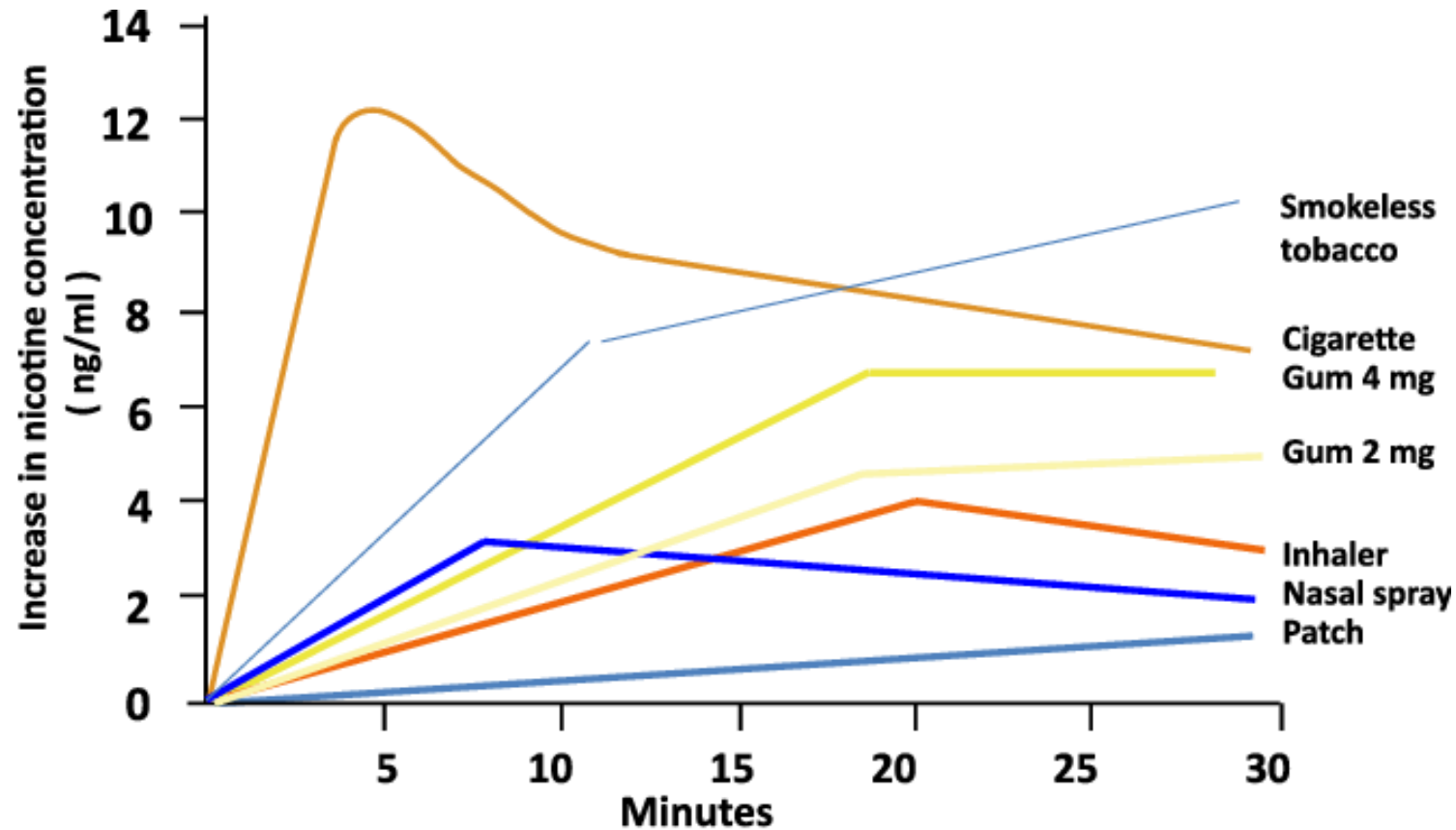
1. Oletko joskus yrittänyt lopettaa sen käytön siinä onnistumatta?
2. Käytätkö sitä **nyt**, koska lopettaminen on tosi vaikeaa?
3. Oletko koskaan tuntenut olevasi siitä riippuvainen?
4. Onko sinulla joskus voimakas himo siihen?
5. Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset sitä?
6. Onko sinun vaikea olla käyttämättä sitä paikoissa, joissa se ei ole sallittua?

Kun yritit lopettaa sen käytön (tai kun et ole käyttänyt sitä vähään aikaan)...

7. Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, ettet voinut käyttää sitä?
8. Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi, koska et voinut käyttää sitä?
9. Oliko sinulla voimakas halu tai tarve käyttää sitä?
10. Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska et voinut käyttää sitä?

Tulkinta: Jo yksi piste kertoo autonomian menetyksestä ja riippuvuuden ensimerkkien ilmenemisestä.

Plasman nikotiinipitoisuus nikotiinituotteissa



Source: Balfour DJ & Fagerström KO. *Pharmacol Ther* 1996 72:51-81.

Miksi nikotiinikorvaushoitotuotteita voi käyttää?

- Sisältää huomattavasti vähemmän nikotiinia = on suunniteltu lopettamiseen
 - -> poistaa vieroitusoireita
- Tarpeeksi iso annos ja oikea käyttötapa
- NRT lisää **tutkitusti** onnistumisen mahdollisuutta (1,5-2,5 kertaisesti) riippumatta muusta vieroitustuesta, mutta paras teho liitettynä muuhun tukeen
- Nikotiinituotteet päivittäistavarakaupoista takaisin apteekkimyyntiin?

NIKOTIINIKORVAUSTUOTTEIDEN KÄYTTÖOHJE

Tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita voidaan poistaa tai merkittävästi lieventää, kun tupakan nikotiini korvataan nikotiinikorvaustuotteilla.

Lyhytvaikutteinen nikotiinikorvaustuote (purukumi, inhalaattori, imeskelytabletti, kielenalustabletti, suusumute, annospussit) käytetään tilanteessa, kun tuntee tupakanhimoa.

Nikotiinilaastari on pitkävaikutteinen nikotiinikorvaustuote.

Nikotiinipurukumin käyttö

- Oikea pureskeluteknikka on tärkeä. Nikotiinipurukumia pureskellaan hitaammin kuin tavallista purukumia.
- Kutakin nikotiinipurukumityynyä pureskellaan jaksoittain noin 30 minuuttia.
- Nikotiinipurukumia pureskellaan, kunnes suussa on voimakas maku. Sitten pureskelu keskeytetään ja purukumi pannaan posken ja ikenen väliin odottamaan maun häviämistä. Kun maku on hävinnyt, ja iskee tupakanhimo, jatketaan pureskelua. Näin toimiessa nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta ja saadaan paras hoitotulos.
- Purukumin voi myös ottaa välillä pois suusta ja käyttää uudelleen, kun tupakanhimo iskee.
- Nikotiini irttaa vain pureskeltaessa. Liian nopea pureskelu irrottaa paljon nikotiinia ja voi ärsyttää nielua ja aiheuttaa hikkaa, närästysoireita tai pahoinvointia. Jos nikotiinipurukumia ei pureskele rauhallisesti, osa nikotiinista saattaa mennä syljen mukana vatsaan ja tämä heikentää tehoa.

Nikotiini-inhalaattorin käyttö

- Kuplapakkauksen suojafolio vedetään auki yhdestä kulmasta ja siitä otetaan yksi inhalaatiokapseli.
- Varmistetaan, että suukappaleen osien merkkiviivat ovat vastakkain. Osat vedetään irti toisistaan.
- Inhalaatiokapseli asetetaan suukappaleeseen. Suukappaleen osat painetaan kiinni toisiinsa pohjaan saakka, jolloin inhalaatiokapselin päissä olevat sinetit murtuvat naksauten.
- Imeminen suukappaleen läpi vapauttaa kapselissa olevan nikotiinin läpivirtaavan ilman mukana ja nikotiini imeytyy suun limakalvon kautta elimistöön. Koska nikotiinihöyry imeytyy elimistöön nimenomaan suusta, höyryä ei vedetä henkeen, vaan sen annetaan jäädä suuhun.
- Yhtä inhalaatiokapselia voi käyttää useamman kerran. Inhalaatiokapselin sisältämä nikotiini alkaa haihtua, kun kapselin sinetöinti on murrettu. Siksi inhalaatiokapseli kannattaa käyttää 12 tunnin sisällä.
- Käytetty inhalaatiokapseli otetaan pois suukappaleesta ja kapseli hävitetään normaalisti talousjätteen mukana.

Nikotiini-imeskelytabletin käyttö

- Imeskelytablettia imeskellään, kunnes maku tuntuu voimakkaana. Kun maku heikkenee, imeskely aloitetaan uudelleen, jos on tupakan himo. Imeskelyrutiini on yksilöllinen mutta välttää liian voimakasta imeskelyä. Tabletin annetaan liueta suussa (noin 30 minuuttia), näin nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta verenkiertoon.

Nikotiini-kielenalustabletin käyttö

- Tabletti asetetaan ensin kielen päälle ja kun tottuu makuun siirretään tabletti kielen alle, jolloin sylki hajottaa sen hitaasti. Tämä vie 20–30 minuuttia. Älä pureskele tai niele kielenalustablettia.

Nikotiini-sumutteen käyttö

- Ensin otetaan yksi annos ja jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa voidaan ottaa toinen annos.
- Suutin suunnataan avattua suuta kohti ja pidetään noin 3–5 cm suun ulkopuolella. Sumutetaan suun limakalvoille, esim. jompaankumpaan poskeen tai kieleen.
- Painetaan sumuttimen yläosaa lujasti annoksen vapauttamiseksi suuhun, vältetään huulia.
- Jos sumutetta pidetään liian lähellä suuta tai hengitetään sisään sumuttamisen aikana, sumutetta voi joutua nieluun ja aiheuttaa hikkaa.
- Muutamaan sekuntiin ei kannata nielaista sumuttamisen jälkeen, jotta aine ei päädy vatsaan.

Nikotiini-jauheen (annospussit) käyttö

Annospussia kostutetaan kevyesti kielellä, laitetaan se huulen alle, ja annetaan sen olla siellä noin 30 minuuttia. Lisätehon saamiseksi voidaan siirtää pussin paikkaa suussa silloin tällöin. Huom! Nuuska ei kuulu tähän tuoteryhmään ja nuuskaa ei suositella tupakasta vieroitukseen.

Nikotiinilaastarin käyttö

- Nikotiinilaastarista vapautuu hitaasti nikotiinia, joka imeytyy ihon läpi ja kulkeutuu edelleen elimistöön.
- Kiinnitä laastari iholle aamulla ja poista se illalla nukkumaan mennessäsi tai vasta seuraavana aamuna jos kyse on 24 tunnin laastarista. 24 tunnin laastarin voi myös kiinnittää iltaisin, jos on tapana herätä yöllä tupakoimaan.
- Laastari kiinnitetään puhtaalle, kuivalle, karvattomalle ja terveelle ihoalueelle (selkään, olkavarteen tai reiteen). Painamalla laastaria 10–15 sekuntia varmistetaan, että laastari kiinnittyy reunoiltaan hyvin ihoon. Laastarin kiinnityskohtaa on tärkeä vaihdella.
- Laastaria voidaan käyttää myös saunan, suihkun ja uimisen aikana. Mikäli laastari irttaa, otetaan pakkauksesta uusi laastari ja kiinnitetään se toiseen kohtaan.
- Joillakin käyttäjistä esiintyy lieviä paikallisia ihoreaktioita (esim. turvotusta, punoitusta ja kutinaa) ensimmäisten hoitoviikkojen aikana ihoalueella, jolle laastari on kiinnitetty. Iho-oireisiin auttavat laastarin paikan vaihtaminen ja rasvaus. Jos tavallinenkin laastari on aiheuttanut allergisia oireita, voi myös nikotiinilaastari niitä aiheuttaa.

Huomioi nikotiinikorvaustuotteiden käyttöaikana

- Happamat juomat (esim. tuoremehu, kolajuomat, kahvi, tee) voivat vähentää nikotiinin imeytymistä suun limakalvoilta. Näiden juomien nauttimista tulee välttää noin 15 minuuttia ennen nikotiinivalmisteiden käyttöä ja sen aikana tai huuhdella suu hyvin esim. juomalla vettä ennen purukumin, imeskely- tai kielenalustablettien ja suusumutteen käyttöä.
- Kahvin juominen voi pahentaa nikotiinin vieroitusoireita tupakoinnin lopettamisen yhteydessä. Kofeiinin aineenvaihdunta hidastuu nikotiinin vaikutuksen vähennyttä/poistuttua elimistöstä. Kahvinjuontia voi siis olla hyvä vähentää samalla kun lopettaa tupakoinnin.

Lähteet

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: *Käypä hoito -suositus, 2018*. www.kaypahoito.fi
Reetta-Maija Luhta (EPSHP), Päivi Grönroos (TYKS), Saana Eskelinen (HUS), Patrick Sandström (Filha ry)



Psyykkinen, sosiaalinen ja tapariippuvuus

- Tupakoija reagoi tunnetiloihin, tilanteisiin ja paikkoihin tupakoimalla
 - sama koskee nuuskaajaa tai sähkösavukkeen käyttäjää
 - Tuotteet ovat usein vahva osa omaa identiteettiä
 - Kehitetään **rutiineja tuotteiden** käytön ympärille jotka vahvistavat riippuvuutta
 - Mihin rutiineihin oma käyttö liittyy – mitä niissä tilanteissa tekee silloin kun on lopettanut?
- Käsittele rutiineja ja riskitilanteita samalla tavalla kuin tupakoinnin suhteen

Nuuskasta vieroitus

- Fyysinen ja psyykkinen riippuvuus
- Puheeksi otto!
- Tieto!
- Nuuskariippuvuustesti
- Motivoiva keskustelu
- Nikotiinikorvaushoito ja reseptilääkkeet?

Suomalaisten varusmiesten nuuskaaminen

Danielsson M et.al, 3 artikkelia

- Nuuskan **käyttö runsasta** (19,5% päivittäin, 16% satunnaisesti) ja suositumpaa kuin tupakointi.
- Nuuskan ja savukkeiden **yhteiskäyttö** oli yleistä
- Nuuskaajat pitävät nuuskaa suussa keskimäärin **> 6 tuntia päivässä**
- Nuuskan käytön suhteen **koulustaustalla** ei näyttänyt olevan merkitystä, kun taas tupakointi oli huomattavasti tavallisempaa matalimmissa koulutusryhmissä.
- **Riippuvuus** oli samankaltainen tupakoijilla ja nuuskaajilla: n. puolella käyttäjistä matala, viidesosalla keskivahva ja neljäsosalla vahva riippuvuus.
- Jos nuuskaajalla **tietoa nuuskan terveysvaikutuksista** ja oli **yrittänyt lopettaa aikaisemmin** -> **lopettamishalukkuus** korkeampi ja päivittäisen nikotiinialtistuksen määrä on pienempi

Ruotsalaisia näkökulmia- kliininen kokemus (1/2)

- Ruotsalaiset käyttävät keskimäärin miedompaa nuuskaa
- Nuuskaajilla nuuskaa suussa pitkiä aikoja = nikotiinitaso tasaisempi kuin tupakoijalla
- Kannattaa näyttää nuuskan aiheuttamia muutoksia suussa esim. peilin avulla
 - Suurin motivoiva tekijä lopettamisessa on usein suun terveyden parantaminen
- Nuuskajilla on vähemmän paikkaan tai tilanteeseen liittyviä nuuskamistilanteita
- Nuuskaamiseen kuuluu kuitenkin esim. stressi, tunteet, juhlinta

Ivarsson, Hjalmarsson, Pantzar. Stödja patienter att sluta röka och snusa (2020)



Ruotsalaisia näkökulmia- kliininen kokemus (2/2)

- Ruotsissa eivät käytä riippuvuustestiä nuuskaajille
 - Havainnollistaa kuitenkin käyttäjälle, että hän on riippuvainen?
- Varenikliini ja Nikotiinikorvaushoito voisi sopia nuuskavieroitukseen, mutta tutkimusnäyttöä on liian vähän
- Voi alussa auttaa, jos laittaa jotain muuta huulen alle, samaan paikkaan missä nuuska oli ennen kuin lopetti (esim. nikotiinipurukumi, talouspaperi)
- Painonnousua voi seurata myös nuuskaamisen lopettamisen yhteydessä
- ”on myytti, että nuuskamisen lopettaminen olisi haastavampaa kuin tupakoinnin lopettaminen”
 - Nuuska ja riippuvuus miedompi?

Ivarsson, Hjalmarsson, Pantzar. Stödja patienter att sluta röka och snusa (2020)



Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito

Käypä hoito –suositus (2018)

- Nikotiinikorvaushoito sopii myös nuuskasta eroon pyrkiville
- Nuuskaaminen ei näytä lisäävän tupakoinnin lopettamisessa onnistumista
- Varenikliinista ei liene hyötyä nuuskasta vieroitettaessa (c)
- Nuuskasta ei ilmeisesti ole hyötyä savukkeiden polton vähentämisen apukeinona (b)

Nuuskan käyttö ja kuolleisuus Ruotsissa

Swedish Collaboration on Health Effects of Snus Use

- 8 kohorttia, maanlaajuinen, aineiston keruu 1978-2010, 169 000 miestä
- 10 928 kuolemaa
- Nuuskaajilla:
 - Kokonaiskuolleisuus 28% korkeampi
 - Sydän- ja verisuonitautikuolleisuus 27% korkeampi
 - Syöpäkuolleisuus 12 % korkeampi (ei tarkasteltu yksittäisiä syöpiä)

Västerbottenin terveystutkimus, 40 v, 50v, 60v, aineiston keruu 1990-2014, 46 000 miestä ja naista

- 2678 kuolemaa
- Nuuskaajilla:
 - Kokonaiskuolleisuus: 23 % korkeampi
 - Sydän- ja verisuonitautikuolleisuus 45% korkeampi
 - Syöpäkuolleisuudessa ei huomattu eroja (ei tarkasteltu yksittäisiä syöpiä)

Marja Lisa Byhamre. Fint som snus? Snusning, mortalitet och vad som finns däremellan. Väitöskirja 2023, Umeå Universitet.

NIKOTIINIVIEROITUSOIREITA	Ei lainkaan	Lievä	Kohtalaisen vaikea	Vaikea	Hyvin vaikea
Halu tupakoida, tupakan kaipuu	0	1	2	3	4
Rauhattomuus, kärsimättömyys	0	1	2	3	4
Lisääntynyt ruokahalu, painonnousu	0	1	2	3	4
Masentuneisuus/alavireisyys /itkuisuus	0	1	2	3	4
Kireys, paineen tunne	0	1	2	3	4
Turhautunut, pettynyt	0	1	2	3	4
Psyykinen paine tupakoida	0	1	2	3	4
Vihaisuus, herkkä suuttumaan	0	1	2	3	4
Ärtynisyys	0	1	2	3	4
Päänsärky	0	1	2	3	4
Tuskaisuus, levottomuus	0	1	2	3	4
Keskittymisvaikeuksia	0	1	2	3	4
Ummetus	0	1	2	3	4
Painajaisunet/epätavalliset unet	0	1	2	3	4
Nukahtamisvaikeudet	0	1	2	3	4
Yölliset heräilyt	0	1	2	3	4
Ihonäpylöitä	0	1	2	3	4
Suun ärtyminen	0	1	2	3	4
Muu oire	0	1	2	3	4
Muu oire	0	1	2	3	4
PISTEET YHTEENSÄ					

Käypä hoito 2018:

Vieroitusoirekysely

- Nikotiinista vieroittumisen oireita ja tuntemuksia voit arvioida valitsemalla niitä oireita, joita **olet viimeisen viikon** aikana tuntenut.
- Arvioi, miten voimakkaita ne ovat olleet.
- Täytä koko lomake.
- **Voit täyttää lomakkeen viikoittain ja seurata, miten fyysiset vieroitusoireet muuttuvat ja vaimenevat.**
- Tuo lomake seurantakäynnille tai kerro tuloksesta muussa yhteydenotossa.

Nuuskalaskuri

Nuuskalaskuri – Testaa paljonko säästäisit ilman nuuskaa

Valitse omaa käyttöäsi paremmin kuvaava kysymysvaihtoehto:

Purkkien määrä viikottain

Purkkien määrä kuukausittain

Kuinka monta purkkia nuuskaa käytät keskimäärin **viikossa**?

10 purkkia / vk

Nuuskapurkin hinta (€)

7,00 €

Valitse ajanjakso, jolta haluat tarkastella säästösummaa:

1 kuukausi

6 kuukautta

1 vuosi

10 vuotta

30 vuotta

Valitulla ajanjaksolla voisit säästää **280,00 €** ilman nuuskaa

Lomakkeet,
nikotiinitestit ja muu
materiaali

www.filha.fi/tupakka

NIKOTIINIPÄIVÄKIRJA



Päiväys: _____

Nimi: _____

Kirjaa ylös hetki, jolloin käytit jotakin nikotiinituotetta ja arvioi se asteikolla 1–3. Kuvaa tilanne ja mielellään myös oma tunnetilasi tuona hetkenä.

1 Välttämätön
2 Tarpeeseen, mutta ei välttämätön
3 Oltisi voinut jättää väliin

	Käyttöajankohta (aika)	Tilanne	Tunne	Arvio (1–3)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN HYÖDYT JA HAITAT

TUPAKOINTI / NUUSKAAMINEN / SÄHKÖSAVUKKEEN KÄYTTÖ	TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMINEN
+	+
-	-

Pohdi tupakka- ja nikotiinituotteiden hyviä ja huonoja puolia itsesi ja läheistesi näkökulmasta. Voit käyttää pohdinnan tukena seuraavia kysymyksiä:

Mitä myönteistä tuotteiden käyttö minulle antaa?
Mitä haittaa käytöstä on minulle?

Mitä hyvää lopettaminen minulle tuo?
Mitä menetän, kun lopetan?



RISKITILANTEIDEN KARTOITTAMINEN

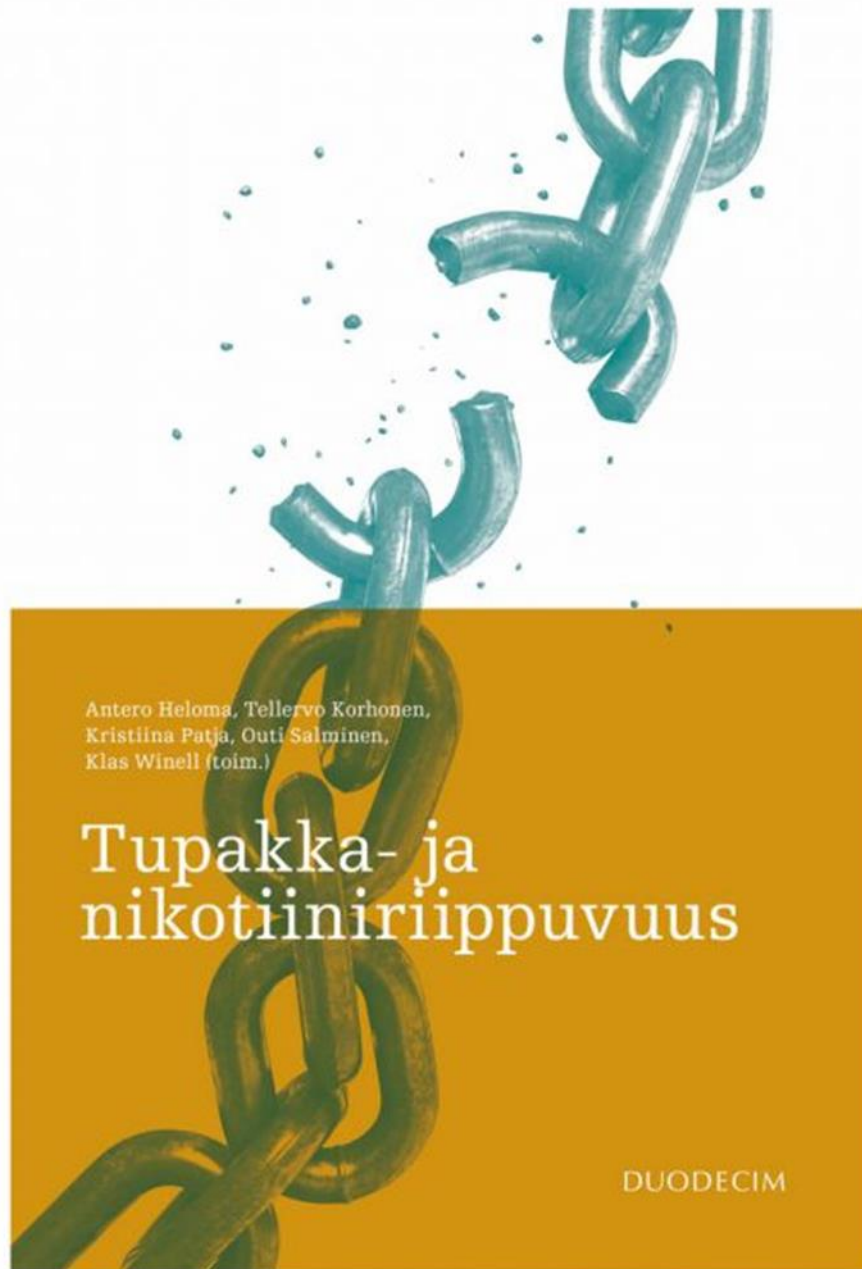
Repsahtamiseen johtavan riskitilanteen voi laukaista jokin tietty toiminta, paikka, tunnetila, seura tms.

Tilanne	Toimintasuunnitelma
	Toimintasuunnitelma 1 Toimintasuunnitelma 2
	Toimintasuunnitelma 1 Toimintasuunnitelma 2
	Toimintasuunnitelma 1 Toimintasuunnitelma 2

Minulle parhaimmat keinot selviytyä tupakanhimosta:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____





Nuuska ja uudet nikotiinituotteet Tupakka ja terveys –päivillä 29.-30.11.2023

www.filha.fi/koulutukset

29.11 Etäkoulutuspäivä

Nikotiini ja nuoret - houkuttimena uudet tuotteet, haasteena lopettaminen (Ehyt ry ja Syöpäjärjestöt)

Uudet tilastot – uudet ilmiöt, *Hanna Ollila, erityisasiantuntija THL*

Houkuttimena uudet nikotiinituotteet, *Saija Himanka, asiantuntija, EHYT ry*

Lopettamisen tuen tilanne ammatillisissa oppilaitoksissa – tuloksia selvityksestä terveydenhoitajille ja opiskelijoille, *Tuulia Råmark, terveyden edistämisen asiantuntija, Syöpäjärjestöt*

30.11 Lähikoulutuspäivä (THL, Helsinki)

Nuuskan vaikutus suorituskykyyn varusmiehillä *Ilona Anttila, keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri, TYKS*

Tupakka- ja nikotiinituotteet nuorten maailmassa

Terveysjärjestöjen kokemuksia verkossa ja sosiaalisessa mediassa, *Filha ry ja Syöpäjärjestöt*

Tupakointi ja uudet nikotiinituotteet haasteena koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa

