

Tupakka ja korona

Tupakoivilla on kohonnut riski sairastua koronavirukseen ja sen vakavaan muotoon. Tupakointi lisää riskiä sairastua, hidastaa taudista paranemista ja todennäköisesti lisää myös pysyvien jälkien muodostumista.

Maailman terveysjärjestö WHO on todennut, että, tupakoivilla on kohonnut riski sairastua koronavirukseen ja sen vakavaan muotoon. Myös Suomessa tupakoivat ihmiset on luokiteltu kuuluvaksi koronaviruksen riskiryhmään. Erilaisten sairauksien lisäksi tupakoidessa käsiä viedään lähelle kasvoja ja huulia, jolloin riski viruksen tarttumiseen lisääntyy.

Useilla pitkään tupakoineilla on muutoksia keuhkojen toiminnassa (esim. keuhkohtaumatauti tai heikentynyt keuhkokapasiteetti), mikä lisää todennäköisyyttä koronaviruksen vakavaan muotoon. Koronainfektion aiheuttama tulehdustila voi myös laukaista sydäninfarktin, varsinkin jos potilaalla on jo valtimoiden kovettumista. Tupakointi on valtimoiden kovettumistaudin riskitekijä. Sydämen ja keuhkojen terveys ovat kytköksissä toisiinsa, jos keuhkot ovat kovilla, myös sydän rasittuu.

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen tupakansavun haitallisten kemikaalien vaikutus jää heti pois ja keuhkojen toiminta alkaa palautua. Lopettaminen hyödyttää myös sydän- ja verenkiertoelimistöä hyvin nopeasti. Ensimmäisenä poistuu tupakoinnin veren hyytymistä lisäävä vaikutus. Myös nikotiinin verisuonia supistava vaikutus vähenee heti ensimmäisinä savuttomina päivinä.

Muut tupakkatuotteet

Sähkösavukkeiden käyttö vaikuttaa keuhkoihin ja heikentää niiden toimintakykyä. Siksi on mahdollista, että sähkösavukkeen käyttö edesauttaa vakavan hengitystieinfektion kehittymistä.

Nuuska ei vaikuta suoraan keuhkoihin kuten tupakka, mutta se sisältää samoja myrkköjä kuin tupakka. Nämä myrkyt ylläpitävät elimistössä tulehdustilaa, jotka heikentävät vastustuskykyä ja altistaa erilisille infektioille. Nuuska sisältää usein enemmän nikotiinia kuin tupakka. Nikotiini supistaa verisuonia ja rasittaa tätä kautta sydäntä. Suuremman nikotiinimäärän vuoksi riippuvuus nuuskasta voi olla tupakkaa voimakkaampi samoin vieroitusoireet. Nuuskan vieroitusoireita (ärtyisyyttä, päänsärkyä jne.) voi lievittää apteekeista ja päivittäistavara-kaupoista saatavilla nikotiinikorvaustuotteilla. Apteekeista saa myös apua oikein tuotteen sekä itselleen sopivan annostelun löytämiseen.

Mistä tukea tupakoinnin lopettamiseen?

Jos oma tupakointi mietityttää, on apua saatavilla terveysasemien lisäksi myös etänä ja verkossa.

Vantaan kaupungin palvelut

Oma terveysasema. Terveysasemien ajanvarausnumero 09 839 50 000 palvelee arkisin klo 8–16.00. Numerossa on takaisin soittopalvelu.

Tupakasta vieroituksen etätuki Ehkäisevän päihdetyön yksikkö Tiina Laiho (tiina.laiho@vantaa.fi) . Voit varata ajan suoraan Maisasta tai olla yhteydessä arkisin puhelimitse klo 9-15.00 p. 050 3024850 (myös whatsapp).

Päihdepoliiklinikat palvelevat tällä hetkellä Tikkurilassa Kielotie 20 C 2 krs. p. 09 83923415

Muuta apua

Nikotiiniriippuvuuttasi pääset testaamaan täältä <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/nikotiini>

Stumppi palvelun maksuton puhelin neuvonta on auki ma-ti klo 10-18.00 ja to 13-16 .00 www.stumppi.fi on myös paljon tietoa ja vinkkejä sekä keskustelupalsta lopettamisen tueksi.

Filha ry:n sivuilta löytyy erilaisia välineitä tupakoinnin lopettamisen tueksi mm. päiväkirja, nikotiiniriippuvuus testi <https://www.filha.fi/ammattilaisille/tupakka/tupakoinnin-lopettajalle/>

Nikotiinikorvaustuotteita myyvillä tahoilla on omia sivuja tai ohjelmia lopettamisen tueksi. Näiltä sivuilta löytyy hyviä vinkkejä lopettamiseen, videoita ja lopettajien tarinoita.

<https://www.nicorette.fi/>

<https://www.nicotinell.fi/lopeta-tupakointi.html>

