

Tupakoitsijan terveystarkastus avuksi lääkärin käytännön työhön

Hannu Wallinheimo, Anne Pietinalho

Vsk. 54 • Nr: 6 / 1999 • s. 607

Osasto: Pääkirjoitus

Tupakoimattomuuden edistämisen ja tupakoinnin lopettamisen merkityksestä kansanterveyden kohentumiseen ollaan oltu harvinaisen yksimielisiä jo vuosikausia. Asia on ollut esillä niin WHO:n ja Euroopan unionin toimenpideohjelmassa kuin kansainvälisissä terveystieteiden strategisissa linjauksissakin. Lääkäriliitto on kiinnittänyt huomiota tupakointiin liittyviin kysymyksiin jo 1960- ja 1970-luvun vaihteessa valmisteltaessa Suomen tupakkalainsäädäntöä. Tämän jälkeen liitto on mm. julkaissut lukuisia kannanottoja ja vetoamuksia tupakoimattomuuden merkityksestä terveydelle, asettanut työryhmiä, toteuttanut kampanjoita ja myös tutkinut lääkärin tupakoinnin yleisyyttä. Vuonna 1993 Lääkäriliitto julkaisi tupakkapoliittisen ohjelman. Siinä todetaan, että lääkäreillä tulisi olla käytössään viimeinen tieto tupakan terveysvaikutuksista ja keinoista, jolla voidaan tukea tupakoinnin lopettamista. Ohjelman tavoitteet ovat kuitenkin toteutuneet vain harvoin.

Vaikka tupakoinnista on välitetty monin eri tavoin tietoa terveydenhuoltohenkilöstölle, tupakasta vieroittamisen keinot aiheuttavat vielä epätietoisuutta terveyden ammattilaisillekin. Vieroitusryhmistä puhuttiin nykyistä huomattavasti enemmän 1980-luvulla, mutta nyt niihin löytyy harvoin kiinnostuneita vetäjiä eikä edes kiinnostuneita osanottajia tahdo olla. Nikotiiniriippuvuutta kuvailtaessa lääketieteellisessä kirjallisuudessa puhutaan yleisesti Fagerströmin nikotiiniriippuvuustestistä, häkämittareiden käytöstä ja askivuosi-käsitteestä, mutta niiden ulottaminen osaksi käytännön työtä jää usein sairauksien hoitamisen varjoon.

Vuonna 1998 tehdyn tutkimuksen mukaan vain noin 40 % terveydenhuoltohenkilöstöstä antoi tupakoivalle asiakkaalle kehotuksen lopettaa. Terveydenhuollon jokaisen ammattilaisen tulisi kuitenkin noudattaa tupakoivan potilaan suhteen perinteistä kuuden K:n periaatetta: kysy, kirjaa, keskustele, kehoita, kontrolloi ja kannusta. Menetelmä vaikuttaa helpolta, mutta lääkärintyössä, tiukan aikataulun sitomana, tupakoivan potilaan lähestyminen edes tällä yksinkertaisella menetelmällä, voi tuntua hankalalta - ja positiivista palautetta tulee harvoin.

Tutkimukset osoittavat, että onnistunut tupakasta vieroitus perustuu annettuun jatkuvaan jäseneltyyn neuvontaan. Vaikka tupakoinnin lopettamiskehotuksella saadaan parhaimmillaan vain 5-10 % potilaista lopettamaan tupakointi, kustannus-hyötysuhteella arvioiden menetelmä on erittäin hyvä. Kehotuksen ohella lyhyt neuvonta tehostaa huomattavasti tupakoinnin lopettamisen onnistumista.

Lääkärit tupakkaa vastaan -verkosto on suunnitellut tupakoivalle potilaalle terveystarkastuksen ammattihenkilöiden työtä helpottamaan. Tupakointiin liittyvien ja siitä johtuvien sairauksien perusteellisempi esille ottaminen ja tupakoitsijan tavallista yksityiskohtaisempi tutkiminen tulisi liittää kaikkiin nykyisiin rutiininomaisiin terveystarkastuksiin. Tällainen voitaisiin tietysti tehdä myös tupakoijalle, joka oma-aloitteisesti hakeutuu tupakoinnin vuoksi lääkärin vastaanotolle - joko haluten lopettaa tai huolestuneena tupakoinnin seurauksista terveydelle.

Tarkastukseen tulisi kuulua anamneesi (mm. aloitusikä, tupakoinnin määrä, lopetusyritykset, oireet, riskitekijät ja muut sairaudet), joka merkitään sairauskertomukseen ja tupakoivien vanhempien lasten neuvolakorttiin. Status selvitetään tarkastamalla potilaan iho ja suun terveys, sydän- ja keuhkostatus ja perifeerinen verenkierto. Muina konkreettisina tutkimusmenetelminä voidaan käyttää häkämittausta, jos se on mahdollista, virtaustilavuusspirometriaa, harkinnan mukaan kaulasuonten dopplertutkimusta, kliinistä rasisuskoetta ja lipidiarvojen määrittämistä.

Tupakoivalle potilaalle on myös annettava lopettamiseen kannustavaa tietoa. Jos tupakoiva itse on motivoitunut lopettamaan tupakoinnin, hänelle tehdään Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti ja sovitaan seurannasta. Jos potilas ei ole vielä valmis yrittämään tupakoinnin lopettamista, häntä kehoitetaan miettimään asiaa ja kysymys otetaan uudelleen esiin seuraavalla tapaamiskerralla.

Tupakoinnin aiheuttamien sairauksien, niiden mukanaan tuomien suurten kärsimysten sekä tupakoinnin niin tupakoijalle kuin yhteiskunnallekin aiheuttamien taloudellisten menetysten vuoksi jokaista tupakoivaa potilasta tulee kehottaa ja auttaa luopumaan tupakasta.

Hannu Wallinheimo, **Anne Pietinalho**