

Nikotiinikorvaustuotteiden käyttöohje

Tupakoinnin lopettaminen aiheuttaa usein vieroitusoireita. Niitä aiheuttaa erityisesti tupakan nikotiini.

Voit poistaa tai lieventää vieroitusoireita merkittävästi, kun korvaat tupakan nikotiinin nikotiinikorvaustuotteilla. Korvaustuotteet voivat helpottaa myös tupakoinnin lopettamista. Tämä ohje antaa neuvoja, miten käytät tuotteita oikein.

Nikotiinikorvaustuotteet jaetaan kahteen ryhmään, lyhytvaikutteisiin ja pitkävaikutteisiin.

Lyhytvaikutteiset tuotteet on tarkoitettu tilanteisiin, kun tuntee tupakanhimoa.

Lyhytvaikutteisia tuotteita ovat

- purukumi
- inhalaattori
- imeskelytabletti
- kielenalustabletti
- suusumute
- annospussit.

Pitkävaikutteinen tuote on nikotiinilaastari.

Näin käytät nikotiinipurukumia

On tärkeää, että pureskelet nikotiinipurukumia oikein. Nikotiinipurukumia pureskellaan hitaammin kuin tavallista purukumia.

- Pureskele yhtä purukumityynyä jaksoittain noin 30 minuuttia kerrallaan.
- Pureskele purukumia, kunnes suussa on voimakas maku.
- Keskeytä sitten pureskelu ja pane purukumi posken ja ikenen väliin. Odota, kunnes maku häviää.
- Jatka pureskelua, kun maku on hävinnyt, ja tupakanhimo iskee.
- Voit myös ottaa purukumin välillä pois suusta ja käyttää uudelleen, kun tupakanhimo iskee.

Kun käytät purukumia oikein,
nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta elimistöön,
ja purukumista saa parhaan tehon.

Älä pureskele liian nopeasti!

Nikotiini irtoaa vain, kun pureskelet.
Jos pureskelet purukumia liian nopeasti,
purukumista irtoaa paljon nikotiinia.
Se voi ärsyttää nielua ja aiheuttaa
hikkaa, närästystä tai pahoinvointia.
Osa nikotiinista saattaa mennä syljen mukana vatsaan,
mikä heikentää purukumin tehoa.

Näin käytät nikotiini-inhalaattoria

- Vedä kuplapakkauksen suojafolio auki yhdestä kulmasta ja ota yksi inhalaatiokapseli.
- Varmista, että suukappaleen osien merkkiviivat ovat vastakkain. Vedä osat irti toisistaan.
- Aseta inhalaatiokapseli suukappaleeseen.
- Paina suukappaleen osat kiinni toisiinsa pohjaan saakka. Tällöin kapselin päissä olevat sinetit murtuvat nakshtaen.
- Ime suukappaleen läpi. Kapselissa oleva nikotiini imeytyy suun limakalvon kautta elimistöön. Koska nikotiinihöyry imeytyy suusta, älä vedä höyryä henkeen, vaan anna sen jäädä suuhun.
- Voit käyttää yhtä inhalaatiokapselia useamman kerran. Kapselin nikotiini alkaa haihtua, kun sen sinetöinti on murrettu. Siksi kapseli kannattaa käyttää 12 tunnin sisällä.
- Ota käytetty inhalaatiokapseli pois suukappaleesta ja hävitä kapseli normaalisti talousjätteen mukana.

Näin käytät nikotiini-imeskelytablettia

- Imeskele tablettia, kunnes maku tuntuu voimakkaana. Kun maku heikkenee, aloita imeskely uudelleen, jos tekee mieli tupakkaa.
- Vältä liian voimakasta imeskelyä.
- Anna tabletin liueta suussa noin 30 minuuttia, näin nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta elimistöön.

Näin käytät nikotiini-kielenalustablettia

- Aseta tabletti ensin kielen päälle.
- Kun totut makuun, siirrä tabletti kielen alle.
Tällöin sylki hajottaa sen hitaasti.
Tabletin sulaminen kestää 20-30 minuuttia.
- Älä pureskele tai niele kielenalustablettia.

Näin käytät nikotiinisumutetta

- Ota ensin yksi annos sumutetta.
Jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa, voit ottaa toisen annoksen.
- Suuntaa suutin avattua suuta kohti ja pidä se noin 3–5 cm suun ulkopuolella.
Sumuta sumutetta suun limakalvoille, esimerkiksi jompaankumpaan poskeen tai kieleen.
- Paina sumuttimen yläosaa lujasti, jotta annos menee suuhun.
Vältä huulia.

Jos pidät sumutetta liian lähellä suuta tai hengität sisään sumuttamisen aikana, sumutetta voi joutua nieluun ja aiheuttaa hikkaa.

Vältä nielemistä muutaman sekunnin sumuttamisen jälkeen, jotta aine ei päädy vatsaan.

Näin käytät nikotiinijauhetta (annospussit)

- Kostuta annospussia kevyesti kielellä.
- Aseta se huulen alle ja pidä siellä noin 30 minuuttia.
- Saat lisätehoa, jos siirrät pussin paikkaa suussa silloin tällöin.

Huomaa! Nuuska ei ole nikotiinikorvaustuote.
Nuuskaa ei suositella tupakasta vieroitukseen.

Näin käytät nikotiinilaastaria

Nikotiinilaastarista vapautuu hitaasti nikotiinia, joka imeytyy ihon läpi elimistöön.

- Kiinnitä laastari iholle aamulla ja poista se illalla.
Jos kyse on 24 tunnin laastarista, poista se vasta seuraavana aamuna.
Voit kiinnittää 24 tunnin laastarin myös iltaisin, jos sinulla on tapana herätä yöllä tupakoimaan.

- Kiinnitä laastari puhtaalle, kuivalle, karvattomalle ja terveelle ihoalueelle (selkään, olkavarteen tai reiteen). Paina laastaria 10–15 sekuntia. Näin varmistat, että laastari kiinnittyy hyvin ihoon. On tärkeää, että vaihdat laastarin kiinnityskohtaa ja kiinnität sen eri kohtaan eri päivinä.
- Voit käyttää laastaria myös saunan, suihkun ja uimisen aikana. Jos laastari irtoaa, ota pakkauksesta uusi laastari ja kiinnitä se toiseen kohtaan.

Laastari voi aiheuttaa joillekin lieviä iho-oireita, esimerkiksi turvotusta, punoitusta ja kutinaa. Oireita voi olla ensimmäisten viikkojen aikana ihoalueella, jolle laastari on kiinnitetty. Iho-oireisiin auttavat laastarin paikan vaihtaminen ja ihon voitelemine.

Nikotiinilaastari voi aiheuttaa allergisia oireita erityisesti, jos myös tavallinen laastari aiheuttaa niitä.

Huomaa tämä, kun käytät nikotiinikorvaustuotteita

- Happamat juomat voivat vähentää nikotiinin imeytymistä. Niitä ovat esimerkiksi tuoremehu, kolajuomat, kahvi ja tee. Vältä näiden juomien nauttimista noin 15 minuuttia ennen kuin käytät nikotiinivalmisteita ja käytön aikana. Voit myös huuhdella suun hyvin esimerkiksi juomalla vettä, ennen kuin käytät purukumia, tabletteja tai suusumutetta.
- Kahvin juominen voi pahentaa vieroitusoireita. Voi siis olla hyvä vähentää kahvinjuontia samalla, kun lopetat tupakoinnin.

Lähteet

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