

# Allergia ja astma sekä tupakointi





## Miksi tupakoit?

Tupakoinnin lopettaminen on monille yksi elämän parhaista päätöksistä. Lopettaminen vaatii sitoutumista ja vahvaa motivoitumista. On hyvä selvittää itselleen, miksi yleensä polttaa ja ennen kaikkea miksi haluaisi ja kannattaisi lopettaa. Tämä antaa hyvän lähtökohdan onnistua tupakoinnin lopettamisessa.

## Tupakoinnin haitat

Tupakoinnin terveyshaitat on kiistatta osoitettu. Huolimatta siitä, että tiedetään miten haitallista tupakointi on allergia- ja astmapotilaille, motivoituminen lopettamiseen on monille silti vaikeaa.

On kuitenkin hyvä muistaa, että positiiviset vaikutukset elimistön toiminnassa alkavat heti, kun tupakointi lopetetaan. Jo kahden ensimmäisen savuttoman viikon aikana elimistösi voi paremmin; verenpaine, sydämen syke ja veren happipitoisuus normalisoituvat, häkä häviää elimistöstä ja keuhkot alkavat puhdistua.



## Tupakka on myrkyä varsinkin astmaa ja allergiaa sairastaville

Allergia on usein koko elämän kestävä immuunipuolustuksen häiriö, joka huonontaa elämänlaatua ja aiheuttaa lääkärikäyntejä, sairaalahoitoja, työkyvyttömyyttä ja lääkkeiden tarvetta. Allergisten sairauksien esiintyvyys on kasvanut 1960-luvulta alkaen. Nykyisin lähes joka kymmenes suomalainen sairastaa astmaa ja kouluikäisistä peräti 40 % on herkistynyt tavallisille ympäristön allergeeneille, kuten siitepölyille.<sup>(1)</sup>

Suomessa käynnistetyn Kansallisen allergiaohjelman 2008–2018 tavoite on vahvistaa allergiaterveyttä – oireiden hoidosta on siirryttävä ehkäisyn suuntaan, väestön sietokyky on vahvistettava, allergeenien tarpeetonta välttämistä on vähennettävä ja ilmanlaatua on parannettava.

Tupakka pois! on yksi Allergiaohjelman viidestä pääviestistä. Tupakointi on astman ja allergian kannalta keskeisin terveystekijä, johon voit itse vaikuttaa.

## Miksi tupakointi on vaarallista juuri allergia- ja astmapotilaille

Tupakoitsija sairastuu astmaan useammin kuin tupakoimaton<sup>(2)</sup> ja tupakointi estää tehokkaan hoidon. Monelle tupakoitsijalle kehittyy vuosien mittaan myös keuhkohtaumatauti (COPD), joka on astman kanssa tappava yhdistelmä. Tupakointi lyhentää elinaikaa keskimäärin kahdeksan vuotta ja aiheuttaa vuosittain noin 5 000 ennen aikaista kuolemaa Suomessa.<sup>(3)</sup>

## Jo parveketupakointi voi olla naapurille terveystekijä!

Allergiset ja astmaa sairastavat ovat erittäin herkkiä passiiviselle tupakansavulle. Jo naapurin parvekkeelta leijaileva tupakansavu voi aiheuttaa sairaalahoitoon johtavan kohtauksen.

Tupakoidessa limaneritys lisääntyy. Limakalvojen värekarvapuhdistus häiriytyy, hermopäätteet stimuloituvat, läpäisevyys kasvaa ja puolustussolujen toiminta häiriytyy.

Ilman mukana leviävät allergeenit, kuten koivun siitepöly, viipyvät tavallista pitempään tupakoitsijan hengitysteissä. Tupakansavu myös rikkoo limakalvoa ja suojan pettäessä hengityksen mukana kulkeutuvat allergeenit, pienhiukkaset ja ilmaansaasteet tunkeutuvat hengitysteistä immuunijärjestelmään.<sup>(4)</sup>

## Tupakka lisää allergisen herkistymisen riskiä ja altistaa elimistöä saasteille!

Tupakoivien vanhempien lapsilla on suurempi astmaan sairastumisen riski ja veressään suuremmat määrät allergia-vasta-aineita verrattuna tupakoimattomien vanhempien lapsiin.<sup>(4)</sup> Äidin tupakointi on erityisen haitallista.<sup>(5)</sup>

Passiivinen tupakointi aiheuttaa suomalaisilla lapsilla jopa 16 000 astman pahenemisjaksoa vuodessa.<sup>(6)</sup> Astmalasten perheissä vanhemmat tupakoivat yhä edelleen valitettavan usein - jopa yli 40% astmalapsista altistuu kotona tupakansavulle.<sup>(5)</sup> Tupakoitsijoiden perheissä astma on myös tavallista vaikeampaa.

Lapsen astman ja allergian ehkäisy alkaa äidin savuttomuudesta: odottavan äidin tupakointi lisää syntyvän lapsen allergiariskin noin kaksinkertaiseksi ja imettävän äidin tupakointi lisää lapsen astmariskin samoin noin kaksinkertaiseksi.<sup>(4)</sup> Myös isän tupakointi lisää lapsen terveystarpeita.

Nuorten astmaatikkojen on lopetettava tupakointi heti! He tupakoivat jopa enemmän kuin terveet ikätoverinsa, vaikka tietävät tupakoinnin vaurioittavan keuhkoja ja lisäävän infektioiden riskiä. Toistuvat virusinfektiot saattavat pahentaa astman oireita ja suosia allergista lisäherkistymistä.<sup>(7)</sup>

## Jos et pysty lopettamaan tupakointia, astmalääkityksen vaikutus jää heikoksi

Astmaatikoille tupakoinnista on erityistä haittaa siksi, että astmalääkityksen teho voi heikentyä.<sup>(8)</sup> Tärkeimmät astmalääkkeet eli inhaloitavat kortisonit eivät pysty rauhoittamaan limakalvon tulehdusta eli inflammaatiota, jos tupakka koko ajan ärsyttää. Mikään lääke ei myöskään suojaa tupakoivaa keuhkohtaumataudin vaaralta.

Keuhkopoliklinikoilla tiedetään, miten astmapotilas hyötyy tupakoinnin lopettamisesta. Elämänlaatu paranee, hengittäminen helpottuu ja lääkkeiden käyttötarve vähenee. Lopettamisen myötä myös itsensä syyllistäminen vähenee, joten hyvinvointi on kokonaisvaltaista.<sup>(9)</sup>

## Allerginen hyöty lopettamisesta monin tavoin!

Tupakoinnin lopettaminen voi olla järkytys – alat voida niin paljon paremmin! Astmaoireesi vähenevät, voitisi parane, allergiat hellittävät ja erityisesti allerginen nuha ei vaivaa yhtä paljon. Keuhkohtaumataudin ja keuhkosyövän vaara vähenee. Sairastut harvemmin ”flunssaan”.

Huomaat myös paljon muuta hyvää: iho muuttuu terveemmän väriseksi, jokunen ryppykin saattaa oieta, et haise enää, rappujen nousu ei hengästyttä samalla tavalla ja alat tuntea liikunnan iloa. Aviopuolisosi voi huomata hyvän muutoksen seksielämässä. Lisäbonuksena saat vielä kesälomareissun kaupan päälle – aski päivässä ja reilu 1 600 euroa haihtuu savuna ilmaan joka vuosi.

## Älä pelkää. Tumppaa nyt! Sinä pystyt siihen.

Nikotiiniriippuvuus on voimakas riippuvuus. Tupakoiijista vain kolme sadasta pääsee tupakasta eroon omin avuin.<sup>(10)</sup> Korvausvalmisteiden avulla tupakoinnin lopettaminen on helpompaa ja varmempaa, kunhan käyttää niitä riittävän suurella annoksella ja riittävän pitkään. Jos motivaatio on kohdallaan, tupakan orjuus hellittää. Kahdessa viikossa pääset eroon oleellisesta, fyysisestä riippuvuudesta.

Psyykinen riippuvuus on usein fyysistä vaikeampi, vielä vuosien päästä saatat nähdä unia hermosavuihin. Muista, tupakka on hyvää juuri siksi, että se hetkeksi rauhoittaa ja rentouttaa. Sitä kaipaavat kiireen keskellä. Keksi sijaistoimintaa, ja käsillesi tekemistä.

## Tupakoinnin lopettaminen on monivaiheinen tapahtuma

Tupakoinnin lopettaminen voi kestää viikoista vuosiin. Siinä on useita vaiheita kuten valmistautuminen, suunnittelu, päätös ja savuttomana pysyminen. Vaiheet ovat eri pituisia eri henkilöillä johtuen usein heidän erilaisesta tupakointitavustaan.

Onnistumisen keskeisin asia on vahva motivaatio. Jos sitä ei ole, se pitää rakentaa, muuten onnistumisen edellytykset ovat todella vähäiset. Seuraavaksi tulisi tehdä lopetussuunnitelma, jossa kannattaa pohtia selviääkö pelkällä tahdonvoimalla, vai tarvitaanko lopettamiseen tukea esim. nikotiinikorvaushoitovalmisteista. Lopuksi kannattaa hyödyntää kaikki ympäristöstä saatavissa oleva tuki – niin omaisten, ystävien kuin terveydenhoitoalan ammattilaistenkin. Lopettajaa tukevaa tietoa ja materiaalia tupakoinnin lopettamisesta on paljon saatavilla. Viimeisin internet-pohjainen tupakoinnin lopettamisen tukiohjelma on ActiveStop®. Se on psykologien suunnittelema, helppokäyttöinen, kaikille halukkaille avoin ja täysin maksuton ohjelma. Ohjelman löydät osoitteesta [www.activestop.fi](http://www.activestop.fi)

### Vieroitusoireet kuriin

Tavallisia tupakanhimon laukaisijoita ovat stressi, sosiaaliset tilanteet, alkoholin käyttö ja aterian jälkeiset hetket. Nämä ovat myös tilanteita, joissa vieroitusoireet tulevat voimakkaimmin esille.

Vieroitusoireita helpottamaan on tarjolla erilaisia ja erivahuisia Nicorette®-nikotiinikorvaushoitovalmisteita. Nämä valmisteet sopivat myös allergia- ja astmapotilaille. Hoitoterapian määrittämiseen on hyvä käyttää apuna Fagerströmin testiä.

Herkkähöisille nikotiinilaastarit saattavat aiheuttaa ihoärsytystä, jolloin on parempi valita jokin muu valmistemuodoista. Nicorette®-purukumit on makeutettu ksylitolilla ja sorbitolilla.



### Riittävän pitkä hoitajakso – parempi hoitotulos

Korvaushoidolla saadaan elimistöön osa siitä nikotiinista, jota ei enää tupakasta saada. Verenkiertoon tuleva nikotiinin määrä jää matalammaksi, kuin mitä tupakasta saadaan, mutta kuitenkin riittävän korkeaksi pitämään vieroitusoireet kurissa. Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden suositeltu hoitajakson pituus on tavallisesti 3–6 kuukautta, jolloin jää riittävästi aikaa oppia eroon tupakointiin liittyvistä tavoista ja tilanteista vieroitusoireiden pysyessä samalla kurissa.

## Painonnousua ei kannata pelätä

Moni pelkää painonnousua, kun lopettaa tupakoinnin. Painonnousu on useasti käytetty tekosyy, jotta tupakointia ei tarvitsisi lopettaa. Tupakointi on kuitenkin erittäin huono tapa laihtua.

Tutkimusten mukaan lopettamisen jälkeen paino nousee useimmilla alle 5 kiloa.<sup>(14–15)</sup> Tämä on täysin ymmärrettävää, sillä nikotiini lisää energiankulutusta, ja kun nikotiinia ei enää tupakasta saada, on painonnousu tavallista.

On hyvä tiedostaa, että tupakoinnin lopettaminen parantaa makuaistia ja lisää siksi helposti ruokahalua. Samalla energiantarve vähenee, koska nikotiini ei enää ole lisäämässä energiankulutusta kuten aiemmin. Jos samalla liikunnan määrää ei lisätä, saattaa paino lähteä nousuun.

Paino nousee helposti myös siksi, että tupakan sijaan tekee mieli laittaa jotain suuhun. Jos se ei ole Nicorette®-nikotiinipurukumi, tulisi sen olla jotain kevyttä ja pureskeltavaa, mikä pitää nälkää.

Sopivia pikkuvälipaloja aterioiden väliin tai iltaan ovat esimerkiksi hedelmät tai juurekset kuten porkkana tai lanttu, vihannekset kuten minitomaatit, pieni sokeriton ja rasvaton jogurtti, jossa on muutama teelusikallinen leseitä, 2 dl sokeritonta mehukeittoa, pari hapankorppua kevytlevitteen ja kasvien kanssa, tai kuppi teetä ja pieni vähärasvainen keksi.<sup>(19)</sup>

On kuitenkin hyvä muistaa, että joka viides ei liho lainkaan<sup>(11)</sup> ja että nikotiinipurukumit hillitsevät painonnousua.<sup>(12–13)</sup> Terveystieteiden kannalta painonoususta ei kannata huolestua tupakoinnin lopettamisen yhteydessä.<sup>(14, 18)</sup>





## Nikotiinikorvaushoitovalmisteista

Nicorette® on maailman ensimmäinen nikotiinikorvaushoitovalmiste. Sen tarina alkaa 1960-luvun loppupuolelta, kun ruotsalaisen sukellusveneen miehistössä olleet tupakoijat kärsivät vieroitusoireista pitkien sukelluksien aikana, jolloin he eivät voineet tupakoida. Nuuskaa käyttäneillä merimiehillä ei ollut vieroitusoireita. Silloin oivallettiin, että vieroitusoireet johtuivat nikotiinin puutteesta, ja syntyi ajatus maailman ensimmäisestä nikotiinikorvaushoitovalmisteesta, Nicorette®-purukumista.

## Näin nikotiinikorvaushoitovalmisteet toimivat

Nikotiinikorvaushoitovalmisteista vapautuu ja imeytyy elimistöön tarkoin annosteltu määrä nikotiinia, joka auttaa hillitsemään vieroitusoireita. Nikotiinikorvaushoitovalmisteissa on vain puhdasta nikotiinia ja kaikki noin 4000 tupakassa olevaa terveydelle haitallista ainetta jää näin pois.<sup>(23)</sup>

Nikotiinikorvaushoito kuuluu tutkituimpiin lääkehoitoihin. Aiheesta on tehty yli 100 teho- ja turvallisuustutkimusta, jotka osoittavat nikotiinikorvaushoitovalmisteiden parantavan mahdollisuutta onnistua tupakoinnin lopettamisessa lumelääkkeeseen verrattuna.<sup>(16–17)</sup> Onnistumismahdollisuutta lisää vielä ympäristöstä saatava tuki.

Nikotiinikorvaushoitovalmistetta tulee käyttää suositelluilla riittäväillä hoitoannoksilla tavallisesti 3 – 6 kuukauden ajan, jonka jälkeen annosta vähennetään asteittain. Mitä useampia savukkeita päivässä on polttanut, sitä suurempia annoksia nikotiinikorvaushoitovalmisteita on tarpeellista käyttää hoidon aikana. Annostukset ovat yksilöllisiä. Apuna annostuksen määrittämisessä voidaan käyttää Fagerstömin tupakkariippuvuustestiä.

On tärkeää ottaa nikotiinikorvaushoitovalmisteita tarpeeksi suuria annoksia ja tarpeeksi pitkän aikaa, muuten tupakoinnin uudelleen aloittamisen riski on erittäin suuri. Käytäntö on osoittanut, että suurimpia epäonnistumisen syitä ovat liian matalat hoitoannokset ja liian lyhyet hoitajakset.

## Voiko nikotiinikorvaushoitoon jäädä riippuvaiseksi?

Tupakoijalle on muodostunut nikotiiniriippuvuus jo tupakoidessaan. Kun nikotiinikorvaushoitovalmiste otetaan avuksi tupakoinnin lopettamiseen, ei uutta riippuvuutta silloin synny.

Nikotiinikorvaushoidon tarkoitus on vähentää nikotiininhimoa ja vieroitusoireita sekä vierottaa nikotiinista vähentämällä nikotiinin annostusta asteittain hoidon loppuvaiheessa.

Jotkut tupakoijista ovat niin nikotiiniriippuvaisia, että jatkavat nikotiinivalmisteiden käyttöä suositeltua pidempään. Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden pitkäaikaiskäyttäjät ovat useimmiten kovia tupakoijia, jotka ovat tottuneet suureen määrään nikotiinia. Ilman nikotiinikorvaushoitoa he olisivat jatkaneet tupakointia terveystarpeista huolimatta, koska heidän tupakoimalla hankkimansa nikotiiniriippuvuus on niin voimakas. Silloin on hyvä tietää, että nikotiinikorvaushoito on aina terveydelle parempi vaihtoehto kuin tupakoinnin jatkaminen, mutta kuitenkin huomioiden, että myös nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käyttö tulee yrittää lopettaa riittävän ajan kuluttua. Tupakoija altistaa itsensä tupakoidessaan noin 4000 eri kemialliselle aineelle, joista yli 30 on syöpää aiheuttavia.<sup>(23)</sup> Nikotiinikorvaushoitovalmisteet eivät sisällä näitä terveydelle haitallisia aineita ja nikotiiniakin niistä imeytyy verenkiertoon vähemmän kuin tupakasta. Tutkimusten mukaan nikotiini ei ole merkittävä, suora syy syöpään.<sup>(20)</sup>

## Erilaisille tupakoijille eri nikotiinikorvaushoitovalmisteet

Tupakoijat ovat erilaisia. Toiset polttavat koko päivän, toiset eniten illalla. Toisilla on suurempi, toisilla pienempi nikotiinin tarve. Siksi nikotiinikorvaushoitovalmisteita on saatavana monessa eri muodossa, eri voimakkuuksina ja eri makuisina:

- Purukumi sopii henkilöille, joiden tupakanhimo vaihtelee.
- Microtab on pieni kielen alle asetettava, huomiota herättämätön tabletti.
- Päivälaastari on tarkoitettu niille, joilla on jatkuva nikotiinin tarve.
- Inhalaattori on henkilöille, jotka tarvitsevat myös käsilleen tekemistä ja kaipaavat tupakointiin liittyviä tapojaan.
- Imeskelytabletti on joustavasti annosteltava vaihtoehto, mikäli purukumi ei jostain syystä sovi käyttäjälle.





## Fagerströmin tupakkariippuvuustesti<sup>(21, 22)</sup>

Fagerströmin tupakkariippuvuustestin avulla voit selvittää, kuinka nikotiiniriippuvainen olet ja mikä Nicorette®-valmiste ja annostus olisi sopiva.

Kysymys	VASTAUS	PISTEET
Kuinka kauan heräämisen jälkeen poltat ensimmäisen savukkeesi?	5 min. kuluttua	3
	6–30 min.	2
	31–60 min.	1
	Yli tunnin kuluttua	0
Koetko hankalaksi oleskella paikoissa, joissa tupakointi on kielletty, esim. elokuva-teatterissa?	Kyllä	1
	En	0
Mistä savukkeesta on vaikein luopua?	Aamun ensimmäinen	1
	Jokin muu	0
Montako savuketta poltat päivässä?	31 tai enemmän	3
	21–30	2
	11–20	1
	10 tai vähemmän	0
Poltatko enemmän aamulla kuin päivän aikana?	Kyllä	1
	En	0
Poltatko vuoteessa kun olet sairas?	Kyllä	1
	En	0
<b>YHTEENSÄ</b>		<input type="text"/>

Kun olet laskenut yhteen pisteesi, käytä alla olevaa taulukkoa. Jos tuloksesi on esim. 5 pistettä, katso sen alla olevat ruudut. Lue sen jälkeen taulukon vasemmasta reunasta,

mitkä Nicorette®-tuotteet sopivat juuri sinun nikotiiniriippuvuuteesi. Tummanvihreät ruudut kertovat sopivat tuotteet, oranssit sisältävät aliannostusriskin.

Pisteet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Purukumi, 2 mg	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Imeskelytabletti, 2 mg	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Microtab	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Inhalaattori	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laastari	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Purukumi, 4 mg						■	■	■	■	■
Microtab, 2 kpl						■	■	■	■	■

## Lähteet

1. Haahtela T. et al. Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 – aika muuttaa suuntaa. Suomen Lääkärilehti 2008;63(14):1-13.
2. Haahtela T, Hannuksela M, Terho E O, Aalto-Korte K. Allergologia. Duodecim 1999. p. 83.
3. Patja K. Tupakka ja sairaudet. Duodecim 7.2.2011. www.terveyskirjasto.fi
4. Haahtela T. Allergian ABC – Kodin allergia opas. Tammi 2003. p. 87, 212.
5. Kalliola S, Pelkonen AS, Malmberg LP, et al. Maternal smoking affects lung function and airway inflammation in young children with multiple-trigger wheeze. J Allergy Clin Immunol. 2013; 131(3):730-735.
6. Haahtela T. Allergian ABC – Kodin allergia opas. Tammi 2003. p. 454.
7. Haahtela T, Hannuksela M, Terho E O, Aalto-Korte K. Allergologia. Duodecim 1999. p. 82.
8. Laitinen LA, Haahtela T. Astma. Duodecim 19.1.2009. www.terveyskirjasto.fi
9. Smoking withdrawal nurse Päivi Grönroos, TUCH, pulmonary polyclinic
10. Reijula K, Ervasti O, Riikkala P, Nykänen M, Pavela M, Teirilä J. Kokemuksista mallia tupakasta vieroitukseen työterveyshuollossa. Suomen Lääkärilehti 2011;66:1406-1407.
11. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990. DHHS Publication No.(CDC)90-8416, page 476.
12. Doherty K, Militello FS, Kinnunen T, et al. Nicotine gum dose and weight gain after smoking cessation. J Consult Clin Psychol 1996; 64: 799-807.
13. Gross J, Stitzer ML, Maldonado J. Nicotine replacement: effects on post cessation weight gain. J Consult Clin Psychol 1989; 57: 87-92.
14. Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al. Treating tobacco use and dependence. Clinical practice guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, 2000; 105-10.
15. Raw M, McNeill A, West R. Smoking cessation guidelines for health professionals. Thorax 1998; 53 (suppl 5): S14.
16. Silagy C, Lancaster T, Stead L, Mant D, Fowler G. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 3. Art. No.: CD000146.pub2. DOI:10.1002/14651858.CD000146.pub2.
17. Stead et al. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 1. Art. No.:CD000146. DOI:10.1002/14651858.CD000146.pub3.
18. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990. DHHS Publication No.(CDC)90-8416, page 500.
19. Author of text: registrated dietitian Tuula Heikkinen.
20. [http://www.treatobacco.net/en/page\\_62.php](http://www.treatobacco.net/en/page_62.php)
21. Heatherston TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addiction 1991;86(9):1119–1127.
22. Fagerström K. Determinants of tobacco use and renaming the FTND to the Fagerström test for cigarette dependence. Nicotine and Tobacco Research. 2011. doi: 10.1093/ntr/ntr137
23. Hausteijn K-O. Tobacco constituents and Additives. In: Hausteijn. Tobacco or Health: Physiological and social Damages Caused by Tobacco Smoking. Berlin; Springer-Verlag 2003 :34-39.

NICORETTE®-nikotiinivalmisteet ovat avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pidä poissa lasten ulottuvilta. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastaria), vakava sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Alle 18-vuotiaille lääkäriin suosituksesta. Markkinoija Johnson & Johnson Consumer Nordic.

## Tupakoinnin lopettaminen on paras teko oman allergiaterveyden vahvistamisessa!

Tupakka pois! on yksi Suomessa vuonna 2008 käynnistetyn Allergiaohjelman viidestä pääviestistä.

Tupakointi on astman ja allergian kannalta keskeisin terveystekijä, johon voit itse vaikuttaa. Tupakoitsija sairastuu astmaan useammin kuin tupakoimaton ja tupakointi estää sairauden tehokkaan hoidon.<sup>(2)</sup> Tupakointi myös pahentaa hengitystieallergian oireita ja voi lisätä atooppista herkistymistä.<sup>(6)</sup>

### OLE YHTEYDESSÄ

Olemme tutkineet tupakanvieroitusta 1960-luvulta alkaen ja haluamme olla mukana edistämässä kansanterveyttä. Teemme sen valmistamalla ja kehittämällä nikotiinikorvaushoitovalmisteita, mutta myös tarjoamalla tietoa savuttoman elämän hyvistä puolista. Tästä syystä terveyden- ja sairaanhoitoalan ammattilaiset ovat tärkeimpiä yhteistyökumppaneitamme.

Lisätietoa:

- [www.nicorette.fi](http://www.nicorette.fi)
- [www.allergiaterveys.fi](http://www.allergiaterveys.fi)
- [www.activestop.fi](http://www.activestop.fi)
- Valtakunnallinen Hengityслиiton koordinoima neuvontapuhelin, Stumppi 0800-148 484, [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)



Kansallinen allergiaohjelma/väestöviestintähanke:

Projektipäällikkö Kimmo Saarinen  
[kimmo.saarinen@allergia.fi](mailto:kimmo.saarinen@allergia.fi)  
040 721 4108

Viestinnän asiantuntija Tuula Ketola  
[tuula.ketola@hengityслиitto.fi](mailto:tuula.ketola@hengityслиitto.fi)  
040 167 8919