

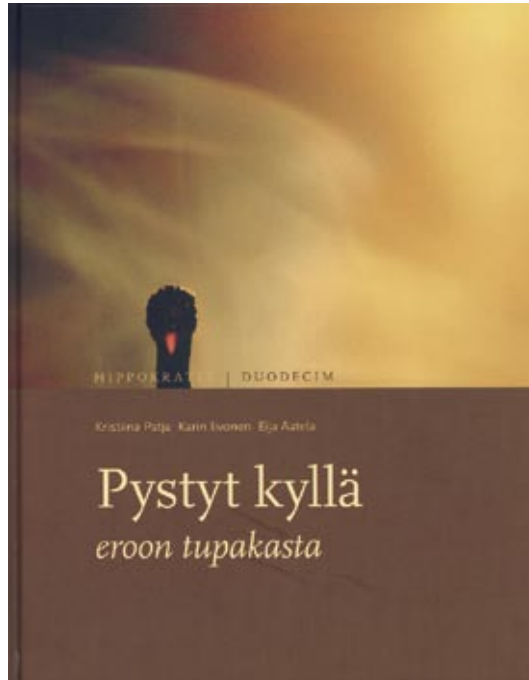
Pystyt kyllä – eroon tupakasta

Kristiina Patja, Karin Iivonen, Eija Aatela: Pystyt kyllä – eroon tupakasta. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2005. ISBN 951-656-160-8. 128 s. Ovh 30 e.

Kansanterveyslaitoksen tupakka-asiantuntijalääkäri Kristiina Patja, hammaslääkäreidenkin kouluttajana tunnettu vieroitusohjaaja Karin Iivonen ja toimittaja Eija Uutela antavat kirjassaan tupakoinnin lopettajille ja lopettamista harkitseville sekä lääketieteellistä tietoa että käytännön neuvoja. Kirja on hyvä työväline myös terveysalan ammattilaisille heidän tukiessaan potilaitaan/asiakkaitaan irti tupakasta. Suomen lähes 900 000 tupakoitsijasta vain 15 prosenttia ei ole koskaan yrittänyt lopettaa!

Miksi tupakoinnista kysymistä ja siitä keskustelemista edelleen pidetään liian henkilökohtaisena, kysyvät kirjoittajat. Onko ruuan-sulatuksen selvittäminen jotenkin vähemmän arkaluontoista? Sama kysymys tupakoinnista joka vuosi voi ärsyttää tupakoivaa, mutta usein myös löytyy aiheutta kiittää ja kannustaa häntä. Ehkä hän on vähentänyt, ehkä pitänyt taukoja tai ainakin vakavasti harkinnut lopettaa.

Kirjassa on selkeä taulukko yleisimmistä vieroitusoireista. Useimmat kokevat ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta, levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia, mutta vain viikon, pari. Tupakanhimo pahimmillaan kestää vain 2–3 viikkoa. Alakulo, päänsärky ja univaikeudet menevät ohi muutamassa päivässä.



5	Poltatko aamun ensimmäisenä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?		
		kyllä	1
		ei	0
6	Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?		
		kyllä	1
		ei	0

Tulkinta:

1–1 vähäinen nikotiiniriippuvuus
2–4 kohtalainen riippuvuus
yli 6 vahva riippuvuus

Tätä testiä voit täydentää merkitsemällä tupakointikerrat kelloon; josta näet miten tupakka rytmittyy päivääsi ja noudattako tupakointisi nikotiinin hajoamisnopeutta eli tupakoitko tunnin – puolen-tosta välein valvellaoloaikassasi.



Tämän kertominen lopettajalle voisi antaa uskoa omaa lopettamis päätöstään epäilevälle.

Lopettamiseen kannattaa valmistautua tutustumalla omiin tapoihinsa tupakointipäiväkirjan avulla ja tekemällä nikotiiniriippuvuustesti. Testiä voi täydentää merkitsemällä tupakointikerrat kelloon. Kaikkiin näihin on välineet kirjassa. Lopettamisen jälkeen voikin jatkaa vanhalla kunnon sokerialueella ruokailutottumusten ja painonhallinnan havainnollistamiseksi!

Kirja kuuluu Hippokrates-Duodecim-sarjaan ja sitä myyvät kirjakaupat sekä Kustannus Oy Duodecim, puh. (09) 618 851, www.duodecim.fi/kirjat.

Aira Lahtinen