

**ANNA TUISKU**

LT, sisätauteihin erikoistuva lääkäri  
Satakunnan keskussairaala  
anna.tuisku@satshp.fi

**MERITA KOURI**

tutkimushoitaja  
Lapin keskussairaala  
merita.kouri@lshp.fi

**PENTTI NIEMINEN**

FT, dosentti, yliopistonlehtori  
Oulun yliopisto,  
lääketieteellinen tiedekunta  
pentti.nieminen@oulu.fi

**TUULA TOLJAMO**

LT, keuhkosairausopin dosentti,  
ylilääkäri  
Lapin keskussairaala, tuula.  
toljamo@lshp.fi

## Nuoret aikuiset tarvitsevat tukea tupakoinnin lopettamiseen

Kyselytutkimuksissa on raportoitu aikuistuvien suomalaisnuorten tupakan kulutuksen olevan vähenemässä (1,2). Toisaalta varusmieskyselytutkimuksissa vuosina 2008–2009 ja 2011 (3,4) peräti 39–46 % varusmiehistä kertoi tupakointinsa päivittäin. Tupakointi ja tupakkatuotteiden käyttö on siis edelleen osa monen nuoren aikuisen arkielämää.

Usein ajatellaan virheellisesti, että nuorille aikuisille ei vielä ole kehittynyt voimakasta riip-

vahvemmin nikotiiniriippuvaisia (7,8) ja nikotiinista vieroittuminen on heille entistä haastavampaa. Miten heitä tulisi ohjata irti nikotiiniriippuvuudesta?

Meillä ei ole kattavaa näyttöä tehokkaasta nuuskasta ja sähkösavukkeista vieroituksesta, mutta myös nuorten aikuisten tupakoinnista vieroitusta on tutkittu verrattain vähän. Käytännön työssä lienee järkevää ottaa käyttöön kaikki vieroituskeinot, jotka ovat keski-ikäisillä tupakoitsijoilla tehokkaaksi todettuja hoitomuotoja, mutta nuorten aikuisten yksilölliset tarpeet ja mieltymykset huomioon ottaen.

Jokaiselle nikotiiniriippuvaiselle tupakoinnin lopetukseen motivoituneelle nuorelle aikuiselle tulisi tarjota vieroitusoireiden lääkehoitoa, mutta se ei aina yksin riitä. Yksilöllisen tai ryhmässä annettavan terapiamuotoisen hoidon saatavuuden lisääminen ja käyttö lääkehoidon rinnalla voisi auttaa osaa saavuttamaan pitkäaikaisia tuloksia. Kuitenkin jo lyhyt nuoren aikuisen omaa lopetus päätöstä tukeva haastattelu voi edistää hänen savuttomuuttaan. Tärkeintä lieneekin kiinnostunut ote nuoren aikuisen tupakasta vieroitukseen nikotiiniriippuvuuden astetta vähättelemättä.

Auttamalla nuoria aikuisia irti tupakasta pääsemme paitsi lähemmäs tavoitetta savuttomasta yhteiskunnasta, ja samalla vähennämme tupakointiin liittyvää sairastavuutta tulevaisuudessa. ●

### *Sähkösavukkeiden käytön yleistymisen ei näytä vähentävän savukkeiden kulutusta.*

puvuutta savukkeisiin ja että tupakasta vieroittuminen olisi heille helpompaa kuin vanhemmille tupakoitsijoille. Tämä käsitys saattaa johtaa siihen, että nuoret aikuiset jäävät vaille kunnollista vieroitustukea. Suurelle osalle on kuitenkin jo kehittynyt merkittävä nikotiiniriippuvuus. Moni heistä on toistuvasti pyrkinyt eroon tupakasta siinä onnistumatta (3). Motivaatiota uuteen tupakoinnin lopetusyritykseen usein on (3), mutta oman lopetus päätöksensä tueksi he tarvitsevat kunnollista vieroitustukea.

Pelkästään savukkeiden käyttöä arvioimalla ei aina saa kokonaiskuvaa nuoren aikuisen tupakkatuotteiden käytöstä tai hänen nikotiiniriippuvuudestaan. Yhä useampi nuori aikuinen käyttää nuuskaa (1). Sitä käytetään usein yhdessä savukkeiden kanssa, ja vain harva nuori aikuinen lopettaa tupakoinnin aloitettuaan nuuskan käytön (3). Myös sähkösavukkeita käyttävät ovat usein tupakoitsijoita (5). Vaikka osa sähkösavukkeita käyttävistä uskoo pystyvänsä lopettamaan tupakoinnin sähkösavukkeiden avulla, ei sähkösavukkeiden käytön yleistymisen näytä vähentävän savukkeiden kulutusta – pikemminkin päinvastoin (6). Voikin olla, että eri nikotiinivalmisteita samanaikaisesti käyttävät ovat

**KIRJALLISUUTTA**

- 1 Kinnunen JM, Pere L, Lindfors P, Ollila H, Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö -1977–2015. Sosiaali- ja terveysministeriö, Raportteja ja muistioita 31/2015.
- 2 Helldán A, Helakorpi S. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 6/2015.
- 3 Tuisku A. Tobacco and health. A study of young adults in northern Finland. Acta Universitatis Ouluensis 2016.
- 4 Tanner T. Healthy young adults' oral health and associated factors: cross-sectional epidemiological study. Acta Universitatis Ouluensis 2015.
- 5 Grana R, Benowitz N, Glantz SA. E-cigarettes: A scientific review. Circulation 2014;129:1972–86.
- 6 Goniewicz ML, Gawron M, Nadolska J, Balwicki L, Sobczak A. Rise in electronic cigarette use among adolescents in Poland. J Adolesc Health 2014;55:713–5.
- 7 Post A, Gilljam H, Rosendahl I, Bremberg S, Galanti MR. Symptoms of nicotine dependence in a cohort of Swedish youths: a comparison between smokers, smokeless tobacco users and dual tobacco users. Addiction 2010;105:740–6.
- 8 Lee YO, Hebert CJ, Nonnemaker JM, Kim AE. Youth tobacco product use in the United States. Pediatrics 2015;135:409–15.