

Haluaisitko lopettaa tupakoinnin tai muiden nikotiinituotteiden käytön?

Tiesitkö, että tupakoinnin lopettamisen jälkeen

- haju- ja makuaisti alkavat korjautua muutamassa päivässä?
- yskä ja limannousu lievittyvät 1-2 kuukaudessa?
- keuhkojen toiminta paranee merkittävästi 2-3 kuukaudessa?
- erektiohäiriö paranee joka neljännellä tupakoinnin lopettaneella?
- riski kuolla sepelvaltimotautiin puolittuu vuodessa?
- haavojen paraneminen nopeutuu?

Nikotiini selittää monet tupakan haitalliset vaikutukset. Sähkötupakkaan siirtyminen ei sen vuoksi ole suositeltava vaihtoehto.

Lopettamalla nikotiinituotteiden käytön säästät paljon rahaa. [Säästölaskuri - Hengitysliitto](#)

Tupakoinnin ja muiden nikotiinituotteiden lopettamiseen on apua tarjolla.

Lunnasta löytyy 14 viikon maksuton Irti tupakasta –valmennusohjelma.

Internetistä löytyy sivustoja lopettamisen tueksi. Lisäksi on olemassa mobiilisovelluksia, jotka auttavat sinua lopetuksessa.

Vieroituslääkehoito kaksinkertaistaa mahdollisuuden päästä eroon tupakasta.

Lääkäri voi arvioida, sopiiko sinulle joku kolmesta nikotiinituotteiden vieroitukseen käytössä olevasta reseptilääkkeestä. Lisäksi on erilaisia nikotiinikorvausvalmisteita, joita saa ilman reseptiä.

Ota yhteyttä oman terveysasemasi ajanvaraukseen Lunnan kautta tai puhelimitse, jos toivot apua reseptilääkkeestä.

Lisätietoja tupakoinnin/nikotiinituotteiden lopettamisesta löydät internetistä:

- Käypä hoito, potilasversio: [Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito](#)
- [Tupakoinnin lopettaminen \(tupakasta vieroitus\) - Terveyskirjasto](#)
- Terveyskylän omahoito-ohjelmat: [Tupakoinnin lopettaminen hyvän hoidon tukena](#)
- [Tupakoimattomana leikkaukseen itsehoito-ohjelma](#)
- THL www.lopetan.fi
- Hengitysliitto www.stumppi.fi
- [28 päivää ilman:](#) tapaamisia ja tukitoimintaa