

TERHI KURKO

Proviisori

Tohtorikoulutettava, Helsingin yliopisto

KIRSI PIETILÄ

Farmasian tohtori

Apteekkari, Kontulan apteekki

Hoitosuunnitelma tukee NIKOTIINIVALMISTEIDEN TARKOITUKSEN MUKAISTA KÄYTTÖÄ

Osa tupakoinnin lopettajista käyttää nikotiiniriippuvuuden vuoksi pitkään nikotiinikorvaushoitovalmisteita. Pitkäaikainenkin valmisteiden käyttö on kuitenkin vähemmän haitallista kuin tupakointi. Nikotiinivalmisteiden käytöstä on mahdollista vieroittautua suunnitelmallisen lääkeneuvonnan avulla.

Nikotiinikorvaushoitovalmisteet eli nikotiinivalmisteet on kehitetty korvaamaan tupakoinnin lopettamisesta johtuvaa elimistön alentunutta nikotiinipitoisuutta. Nikotiinikorvaushoito vähentää merkittävästi lopettamisesta johtuvia fyysisiä vieroitusoireita. Osa lopettajista ei ole kuitenkaan työstänyt tupakkaan liittyvää psykologista riippuvuuttaan vaan on siirtänyt fyysisen tupakkariippuvuutensa nikotiinivalmisteisiin.

Nikotiinivalmisteiden pitkäaikaiskäyttäjää on paljon

Tupakasta vieroituksen Käypä hoito -suosituksen mukaan nikotiinivalmisteita käytetään 2–3 kuukauden ajan annosta vähentäen. Osa lopettajista tarvitsee kuitenkin pidemmän hoitoajan, ja noin 10 %:lla käyttö jatkuu yli vuoden. Nikotiinivalmisteiden liian lyhyt käyttöaika on kuitenkin tavallisempi ongelma kuin niiden pitkäaikaiskäyttö.

Nikotiinivalmisteiden pitkäaikaiskäyttö ei sinällään tarkoita valmisteriippuvuutta. Kansainvälisissä tautiluoki-

tuksissa aineriippuvuuden määritelmä täytty, kun pitkäaikaiskäytön ohella esiintyy muun muassa vieroitusoireita, toleranssia tai kyvyttömyyttä lopettaa aineen käyttö. Nikotiiniriippuvuudella tarkoitetaan yleensä tupakkatuotteiden käytön aiheuttamaa fyysistä riippuvuutta, mutta nikotiinivalmisteriippuvuutta on arvioitu samoilla kriteereillä.

Yhdysvaltalaisen väestötutkimuksen mukaan noin prosentti nikotiinivalmisteiden käyttäjistä on niistä riippuvaisia. Valmisteiden suuresta käyttäjämäärän vuoksi valmisteriippuvaisia ja pitkäaikaiskäyttäjää on väestötasolla paljon. Myös tupakoimattomat voivat periaatteessa tulla riippuvaisiksi nikotiinivalmisteista. Tämä on kuitenkin harvinaista.

Onko pitkäaikaiskäytöstä haittaa?

Pitkäaikainen tupakointi lisää sairastuvuutta sydän- ja verisuonitauteihin. Myös nikotiinivalmisteiden pitkäaikaiskäyttöön liittyvistä mahdollisista verisuonivaikutuk-

Noin prosentti nikotiini- valmisteiden käyttäjistä on niistä riippuvaisia.

sista on keskusteltu, sillä nikotiini supistaa voimakkaasti verisuonia. Nikotiinivalmisteet aiheuttavat hoitoannoksilla hyvin harvoin vakavia sydäntapahtumia tai verisuonihaittoja. Toisaalta nikotiinivalmisteita käyttävillä on enemmän rytmihäiriöitä, sydämen tykyttelyä ja rintakipua verrattuna niihin, jotka eivät valmisteita käytä.

Nikotiinivalmisteiden käyttöön ei ole liitetty neurologisia haittavaikutuksia, mutta ne saattavat aiheuttaa muita, lievempiä haittoja. Näitä ovat muun muassa pahoinvointi, ruuansulatuskanavan ärsytys, unettomuus ja kohonnut insuliinitaso.

Osa nikotiinivalmisteiden haitoista johtuu valmisteiden väärästä käyttötekniikasta, ei nikotiinista. Purukumin käyttö voi aiheuttaa leukojen kuormitusta, suun limakalvojen ärsytystä, hikkaa ja yskää. Nikotiinilaastari voi puolestaan ärsyttää ihoa.

Valmisteriippuvuus huolettaa käyttäjiä

Monet nikotiinivalmisteiden käyttäjät kokevat valmisteriippuvuuden erittäin haitallisena. Suomalaisessa internet-keskusteluaineistossa havaittiin, että koettu tai pelätty nikotiinivalmisteriippuvuus oli keskeisin syy suhtautua kielteisesti valmisteisiin (**taulukko 1**).

Nikotiinipurukumiriippuvuutta selvittäneen internet-kyselyn mukaan valmisteiden pitkäaikaiskäyttäjistä puolet koki purukumiriippuvuuden yhtä voimakkaana tai voimakkaampana kuin tupakkariippuvuuden. Käyttäjien kokemuksia nikotiinivalmisteriippuvuudesta ei tule vähätellä.



Taulukko 1. Esimerkkejä tupakoivien ja tupakoinnin lopettajien kokemuksista nikotiinivalmisteista.

LÄHDE: STUMPPI-KESKUSTELUPALSTAT (FORUM.STUMPPI.FI) JA KURKO YM. 2014.

12.11.2007, keskustelija X: *Tärkein haitta on, että nikotiinin käyttö estää nikotiinista toipumisen. Vasta kun pääset irti nikotiinista, pääset oikeasti yli tupakasta. Kyllä siis kannattaa panostaa purkasta vapautumiseen, vaikka se hieman tahtoa vaatiikin. Valmistaudu siihen kunnolla ja et polta tupakkaa purkan lopetuksesta seuraavien pienten nikotiinihimojen verukkeella.*

10.4.2009, keskustelija Y: *Mä olin tosi koukussa nikkispurkkaan. Mä käytin niitä paljon ja ne makso lähes yhtä paljon kuin tupakit. Sit mä lopulta viiden vuoden päästä aloin taas tupakoida kun mä en sit enää kestänyt riippuvuutta purkkaan.*

22.9.2011, keskustelija Z: *Olen noista korvaushoidoista sitä mieltä, että miksi laittaa itseensä juuri sitä ainetta mistä yrittää parhaillaan päästä irti.*

Nikotiinivalmisteiden pitkäaikaiskäyttöä on tutkittu vähän, eikä pitkäaikaiskäyttöä voida suositella ensisijaiseksi ratkaisuksi tupakoimattomuuden ylläpitoon.

Hoitosuunnitelma tukee nikotiinivalmisteiden käytössä

Nikotiinikorvaushoidon onnistumista voidaan tukea hoitosuunnitelmalla, jonka avulla voidaan myös ehkäistä valmistariippuvuutta (taulukko 2). Terveydenhuollon ammattilaisten tulee myös auttaa nikotiinivalmisteita pitkään käyttäneitä henkilöitä saattamaan tupakoinnin lopettamisprosessi päätökseen.

Nikotiinivalmisteen käyttö, vaikka pitkäaikainenkin, on turvallisempaa kuin tupakan, nuuskan tai sähkösavukkeen käyttö. Nikotiinivalmisteet sisältävät kemiallisesti puhdasta nikotiinia, eivät muita tupakatuotteiden yli 4 000:ta haitallista ainetta. Nikotiinivalmisteita käytettäessä myös elimistön nikotiinipitoisuudet jäävät aina pienemmiksi kuin tupakoitaessa. Toisaalta nikotiinivalmisteiden pitkäaikaiskäyttöä on tutkittu vähän, eikä pitkäaikaiskäyttöä voida suositella ensisijaiseksi ratkaisuksi tupakoimattomuuden ylläpitoon.

Tupakoinnin haitalliset terveysvaikutukset kehittyvät yleensä hitaasti. On mahdollista, että myös nikotiinivalmisteiden haitalliset vaikutukset tulevat esiin vasta kun niitä on käytetty ohjeiden vastaisesti pitkään. ■

Kirjallisuutta

- Dome P. *Over-the-counter nicotine replacement therapy for everyone: Is it the best solution?* *Med Hypotheses* 2011; 77: 1048–50.
- Etter JF. *Addiction to the nicotine gum in never smokers.* *BMC Public Health* 2007; 7: 159.
- Etter JF. *Dependence on nicotine gum in former smokers.* *Addict Behav* 2009; 34: 246–51.
- Ferguson SG, ym. *Providing accurate safety information may increase a smoker's willingness to use nicotine replacement therapy as part of quit attempt.* *Addict Behav* 2011; 36: 713–6.
- Fiore MC, Baker TB. *Treating smokers in the health care setting.* *N Engl J Med* 2011; 365: 1222–31.
- Gerlach KK, ym. *Use of nicotine replacement therapy among never smokers in the 1999–2006 National Health and Nutrition Examination Surveys.* *Drug Alcohol Depend* 2008; 98: 154–8.
- Greenland S, ym. *A meta-analysis to assess the incidence of adverse effects associated with the transdermal nicotine patch.* *Drug Saf* 1998; 18: 297–308.
- Hajek P, ym. *Dependence potential of nicotine replacement treatments: Effects of product type, patient characteristics, and cost to user.* *Prev Med* 2007; 44: 230–4.
- Hughes JR, ym. *Misuse of and dependence on over-the-counter nicotine gum in a volunteer sample.* *Nicotine Tob Res* 2004; 6: 79–84.
- Hyland A, ym. *Drug counselor report of adolescents' abuse of nicotine replacement therapy.* *Journal of Addict Dis* 2005; 24: 105–13.
- Kurko T, ym. *Is nicotine replacement therapy overvalued in smoking cessation? Analysis of smokers' and quitters' communication in social media.* *Health Expect* 2014 (julkaistu verkossa 8.10.2014).
- McNeill A, ym. *Regulation of nicotine replacement therapies (NRT): a critique of current practice.* *Addiction* 2001; 96: 1757–68.
- Mills EJ, ym. *Adverse events associated with nicotine replacement therapy (NRT) for smoking cessation. A systematic review and meta-analysis of one hundred and twenty studies involving 177 390 individuals.* *Tob Induc Dis* 2010; 8: 8.
- Mills EJ, ym. *Cardiovascular events associated with smoking cessation pharmacotherapies: A network meta-analysis.* *Circulation* 2014; 129: 28–41.
- Rainio SU, ym. *Use and acquisition of nicotine replacement therapy products among underage adolescents after deregulation of the sales.* *Nicotine Tob Res* 2010; 12: 870–3.
- Sims TH, Fiore MC. *Pharmacotherapy for treating tobacco dependence. What is the ideal duration of therapy?* *Drugs* 2002; 16: 653–62.
- Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Käypä hoito -suositus (päivitetty 19.1.2012). www.kaypahoito.fi
- Tønnesen P, Mikkelsen K. *Varenicline to stop long-term nicotine replacement use: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial.* *Nic Tob Res* 2013; 2: 419–27.

Taulukko 2. Hoitosuunnitelma tarkoituksenmukaisen nikotiinikorvaushoidon tukemiseksi.

Nikotiinikorvaushoidon toteuttaminen vaiheittain	Huomioitavaa/lisätietoa
Aloitus	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Valitse lopettajalle sopiva valmiste. 2. Kannusta käyttämään valmistetta riittävästi ensimmäisinä hoitoviikkoina. 3. Neuvo oikea käyttötekniikka ja annostelu. 4. Korosta nikotiinikorvaushoidon kuuriluonteisuutta. 5. Kerro lääkkeettömien keinojen tärkeydestä. Suosittele muutamaa Käypä hoito -suosituksessa esitettyä keinoa. 6. Suunnitelkaa, miten saavutetaan pysyvä savuttomuus. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nikotiiniriippuvuuden arviointi, (kahden kysymyksen Fageströmin testi,) lopettajan mieltymykset, kokemukset ja odotukset. 2. Elimistö säätelee nikotiinin tarvetta. Hoidon räätälöinti estää yliannostuksen. 3. Käypä hoito -suositus ja valmisteiden valmisteyhteenvetöjen ohjeet. 4.–6. Nikotiinikorvaushoitokuurin käyttö estää vieroitusoireita ja siten vapauttaa työstämään tupakoinnin lopettamista kokonaisvaltaisesti. Tälle on tärkeää varata riittävästi aikaa. Nikotiinireseptorien alttius tupakoinnin aiheuttamille ärsykeille säilyy eliniän. Onnistuakseen pysyvästi lopettajan tulee työstää savuttomuutta monipuolisesti.
Nikotiinivalmisteiden asteittainen vähentäminen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selvitä miten lopettaminen on sujunut, miten käyttäjä on kokenut valmisteen ja miten hän on käyttänyt sitä (annokset, tekniikka). 2. Sovi miten käyttöä vähennetään tasaisesti (annostelukerrat, vahvuus). 3. Muistuta hoidon jatkamisen tärkeydestä. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usein nikotiinivalmisteita käytetään liian pienellä annoksella ja liian lyhyen aikaa tai väärällä käyttötekniikalla. Siksi tulee selvittää, miten valmistetta on käytetty. 2.–3. Nikotiinikorvaushoito on kuuri, joka auttaa parhaiten, kun sitä käytetään tarkoitettu hoitoaika.
Valmisteen käytön lopettaminen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lopettaja päättää valmisteen käytön lopettamispäivän. 2. Valmisteen annoksen vähentämistä jatketaan käytön lopettamiseen saakka. 3. Mikä korvaa nikotiinivalmisteen? 4. Tupakoinnin lopettamista tulee ylläpitää koko loppuelämä. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voidaan verrata uuteen tupakoinnin lopettamiseen. 2. Valmisteiden valmisteyhteenvedot ja pakkausselosteet. 3. Lopettajan on hyvä herkistyä ajatukselle, että valmisteen käyttö on loppumassa ja pohtia, millä se korvataan jatkossa.
Valmisteen pitkäaikaisen käytön lopettaminen	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selvitä miten käyttäjä kokee pitkäaikaiskäytön ja kuinka kauan se on kestänyt. 2. Vaihda käytetty nikotiinivalmiste toiseen valmistemuotoon (kuten purukumi laastariin ja ksylitolipurukumiin). Korosta uuden valmisteen käytön kuuriluonteisuutta. 3. Suunnitelkaa, milloin uuden valmisteen käyttö loppuu. 4. Vaikeasti valmistერიippuvaiset ohjataan asiaan perehtyneen lääkärin vastaanotolle. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valmisteita pitkään käyttäneillä voi tupakkariippuvuuden työstäminen olla kesken. 2. Myös nikotiinivalmisteen käyttöön voi liittyä tapariippuvuutta. Esimerkiksi purukumin maku tai pureskelutapa voivat aiheuttaa riippuvuutta. 4. Nikotiinivalmisteiriippuvuuden hoitoon saatetaan tarvita reseptilääkehoitoa esimerkiksi silloin, jos nikotiinivalmisteen käytön lopettaminen ei onnistu valmistetta vaihtamalla tai henkilö on riippuvainen sekä nikotiinivalmisteesta että tupakasta.