



Nõuandeid suitsetamisest loobumiseks

Üheks oluliseks riskifaktoriks nii südame-veresoonkonna kui ka paljude teiste haiguste tekkes on suitsetamine. Peale otseselt sõltuvust tekitava nikotiini sisalduvad sigaretis üle 4000 tervistkahjustava komponendi.

Ülemaailmse Terviseorganisatsiooni läbiviidud uuringute alusel on koostatud pikk nimekiri haigustest, mille tekkimist suitsetamine soodustab.

Ettevalmistused suitsetamisest loobumiseks

- Olete jõudnud endas selgusele, millised on mittersuitsetaja eelised.
- Olete teinud kindlaks põhjused, miks Te suitsetate.
- Olete jõudnud selgusele, et loobute suitsetamisest.
- Oma soovist teatage ka lähedastele, sõpradele ja kolleegidele, nii leiate endale toetajaid.
- Määrake päev, mil Te loobute sigarettidest.
- Visake ära kõik tuhatoosid, avamata sigaretipakid ja tulemasinad.

Esimene suitsuvaba nädal

- Esimesel nädalal on tavaliselt sigaretinälg kõige suurem, võivad tekkida võõrutusnähud: ärrituvus, rahutus, meeleolu kõikumine, unehäired, keskendumisraskused, suurenenud söögiisu jne.
- Vältige situatsioone, mis ahvatlevad suitsetama. Istuge avalikes kohtades ja transpordivahendites vaid mittersuitsetajatele mõeldud kohtades.
- Kasutage esimestel päevadel kõiki käepäraseid vahendeid, mis asendavad sigaretti. Kui tunnete, et käsi on ilma sigaretita tühi, võtke kätte pliats või pastakas.
- Kui tunnete sigarettidest puudust, näiteks pärast sööki, telefonikõne ajal jne, hoidke käepärast alternatiivid - jooge vett või mahla.
- Esimestel nädalatel, kui sigaretinälg on kõige suurem, sööge nii palju kui soovite, kuid toit peab olema tervislik ja madala rasvasisaldusega. Sööge rohkesti puu- ja juurvilja. Jooge palju vett. Sigaretinälg taandub mõne nädala jooksul.
- Leidke endale tegevust, mis aitaks mõtted suitsetamisest eemal hoida. Võtke käsile pooleliolevad, seni edasilükatud tööd, tegelege hobidega. Üritage vältida tuttavaid, kes suitsetavad.

- Muutke oma igapäevast rutiini.

Esimestel päevadel pärast suitsetamisest loobumist püüdke vältida kohti, kust tavaliselt sigarette ostsite.

- Tegelege aktiivselt liikumisega, viibige rohkem värskes õhus ja looduses. See aitab lõdvestuda.

Abivahend suitsetamisest loobumisel

Kes ei suuda loobuda suitsetamisest vaid tahtejõu abil, võib kasutada ka abivahendeid. Praegu on saada nikotiini sisaldavaid plaastreid või nätse, mida tuleb kasutada vastavalt nende kasutusjuhenditele. Need sisaldavad väheses annuses nikotiini ja aitavad seega vähendada sigaretinälg. Plaastreid ja nätse kasutatakse järk-järgult kahanevas annuses ca 8 nädala jooksul. Müügil apteekides.

Tõhusa abivahendina suitsetamisest loobumisel on tuntud ravim bupropioon, mida võib kasutada vaid arsti loal.

Suitsetamisest loobumisel saab Teid nõustada arst, kes aitab Teil toime tulla probleemidega nikotiinisõltuvusest vabanemisel ja valida ka abivahendi.

Kui tunnete, et Te seekord veel ei ole valmis suitsetamisest loobuma, ärge heitke meelt. Järgmisel korral olete juba paremini ette valmistunud.

Aeg pärast suitsetamisest loobumist ja mõju tervisele

- 24 tunni pärast** Vingugaasisaldus veres väheneb ja hapnikusisaldus taastub.
- 2. päeval** Maitsmismeel hakkab taastuma.
- 3. päeval** Vere hüübivus normaliseerub. Seetõttu väheneb tromboosirisk ja hingamine muutub kergemaks.
- Nädala pärast** Sel ajal on sigaretinälg kõige suurem. Need on märgid sellest, et keha vabaneb suitsetamise mõjudest. Muretsemiseks pole põhjust. Need sümptomid peaks taanduma teisel nädalal.
- 2-12 nädala pärast** Vereringe paraneb, kõndimine ja jooksmine muutub kergemaks. Kaheksanda nädala lõpuks peaks sigaretinälg olema kadunud.
- 3-9 kuu pärast** Kopsude töö on paranenud, köha ja hääle kähisemine kaovad.
- 5-10 a pärast** Südamerabanduse ja kopsuvähi risk on vähenenud poole võrra. Risk saada südamerabandus on praktiliselt sama väike kui inimesel, kes pole kunagi suitsetanud.

Võit tubaka üle

Suitsetamise mahajätmine ei ole sugugi loobumine millestki heast. Vastupidi, Te olete võitnud midagi head. Te saavutasite võidu tubaka üle ja tegite parima kingituse iseendale, oma tervisele ja lähikondlastele.

Avatud suitsetamisest loobujate nõustamise kabinetid tervist edendavate haiglate baasil

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA AS

Järve üksus, Energia 8, Tallinn
Kabinet 118
Eelregistreerimine tel: 6 771 805
või 1900
Nõustaja dr. Tiit Härm

Keskhaigla, Ravi 18, Tallinn
Silmakliiniku kabinet: 159
Eelregistreerimine tel: 1900
Nõustajad: Krista Tutt, Merike Mark
ja Kaidi Traumann

PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA SA

Mustamäe korpus Sütiste tee 19, Tallinn
Pulmonoloogia polikliinik kab. 160
Eelregistreerimine tel: 6 972 063
Nõustajad: dr. Aet Raukas,
Ülle Roden ja Sirje Läheb

Südametervise keskus kab. 1128
Vastuvõtu aeg: esmaspäeviti
13.00 - 15.00
Eelregistreerimine tel: 6 972 033
Nõustajad: dr. Margus Viigimaa ja
Anne Speek

TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM SA

Kardioloogiakliinik, Puusepa 1a, Tartu
Lipiidikeskus kabinet 3032
Eelregistreerimine tel: 7 319 359
Nõustajad: dr. Tiit Pokk ja
Küllli Kangur

Kopsukliinik, Riia mnt. 167, Tartu
Kabinet: C 107
Eelregistreerimine tel: 7 318 910,
kab. 7 318 900
Nõustajad: dr. Ülle Ani, Ada Alliksoo,
ja Jana Talvik

RAPLA MAAKONNHAIGLA SA

Alu tee 1, Rapla, kabinet: 98
Eelregistreerimine tel: 48 90 710
või 48 90 711
Nõustaja dr. Mari Pöld

PÕLVA HAIGLA AS

Uus 2, Põlva, Tervisetuba
Eelregistreerimine tel: 79 94 276
või 79 94 449
Nõustajad: dr. Tiit Lipand ja
Veevi Hõrak



TERVIST
EDENDAVAD
HAIGLAD



HEALTH
PROMOTING
HOSPITALS



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Autor: Mari Pöld

Täna, ma ei suitseta

