



Regionaalhaigla

# TUBAKAST JA NIKOTIINIST LOOBUMINE



**Suitsetamine** on suitsetatavate tubakatoodete ja suitsuvabade nikotiini-toodete eesmärgipärane tarvitamine naudingu saamise eesmärgil.

See, mis teeb suitsetamise meeldivaks ja hoiab Teid sõltuvuses, on nikotiin. **Nikotiin** on tugevatoimeline närvimürk, mis algul ergutab närvisüsteemi ja seejärel pärsib seda ning kujuneb välja **nikotiinisõltuvus**.

Sama hiilivalt kui nikotiinisõltuvus kujuneb välja ka psüühiline sõltuvus. Nikotiinist loobumine kas suitsetamist vähendades või sellest täielikult loobudes võib põhjustada võõrutusnähte ja tugevat suitsunälga. Just suitsunälg nõrgestab Teie tahet ja tekib taas himu sigareti järele.

Alternatiivsete toodete, nt e-sigareti, huuletubaka, nikotiinipadja, vesipiibu ja kuumutatavate tubakatoodete tarbimine pole suitsetamisest loobumine. Neis leidub samuti väga palju tervist kahjustavaid keemilisi ühendeid.

Suitsetamisel tekib üle 4000 keemilise ühendi, millest rohkem kui 40 soodustavad vähktõve tekkeriski. Suitsetamisel eraldub kõiki nimetatud ühendeid ka ümbritsevasse keskkonda.

# Mis peitub sigaretis?

## TÄRPENTIIN

Kasutatakse õlivärvide lahendamiseks.

## PROPÜÜGLÜKOOL

Kasutatakse salvide koostises, erakordsete lahusti omadustega alkohol.

## BUTAAN

Vedelgaas, kõige plahvatusohtlikum kütuseliik.

## KAADMIUM

Peamiselt sissehingatav mürk, tekib plastmassi, värvainete, kummi jms töötlemisel või põletamisel.

## AMMONIAAK

Terava lõhnaga värvuseta gaas, vesilahust nimetatakse nuuskpiirituseks, tekib orgaaniliste ainete mädanemisel.

## BENSEEN

Kivisöetõrvast, naftast saadav värvuseta vedelik. Kasutatakse värvide, lõhkeainete, ravimite, plastmassi valmistamisel, seguna mootorikütuseks.

## METOPREN

Putukamürk, mõjutab loote arengut, näiteks konnadel võivad aine toimet arenda kuni seitsmejalgsed järglased.

## BENSO(A)PÜREEN

Esineb ka kivisöetõrvas. Sisaldab kantserogeene, mis tekitavad vähkkasvajaid.

## ARSEEN

Tugeva toimega mürk, mida nimetatakse mürkide kuningaks.

## ATSETOON

Kasutatakse muuhulgas lahustina ja küünelaki eemaldamiseks.

## PLII

Kasutatakse bensiini lisandina, akude, laskemoona, kristallklaasi valmistamisel. Inimesel kahjustab peamiselt seedetrakti ja kesknärvisüsteemi, ühendid väga mürgised.

## FORMALIIN

Kasutatakse antiseptilise aina ja koepreparaatide fiksaatorina.

# Mida sisaldab e-sigareti sissehingatav aerosool?

## ARSEEN

Tugeva toimega mürk. Kasutatakse näiteks ka rotimürkide koostises.



## NIKOTIIN



Tugevat sõltuvust tekitav psühhoaktiivne aine.

## FORMALDEHÜÜD

Mürgine vähki põhjustav kemikaal. Kasutatakse antiseptilise aine ja koe-preparaatide fiksaatorina.



## TSINK, ALUMIINIUM NIKKEL, PLII, TINA



Mürgised raskmetallid, mis sissehingamisel võivad põhjustada vähki.

## ATSETOON

Mürgine lahusti, mida kasutatakse muuhulgas ka küünelaki eemaldamiseks.



## GLÜTSEROOL



Kasutatakse tossumasinate paksu suitsupilve tekitamiseks. Sissehingamisel võib põhjustada kopsupõletikku.

## ATSEETALDEHÜÜD

Põhjustab vähki ning on ka peamine alkoholi-mürgistuse põhjustaja.



## PROPÜLEENGLÜKOOL



Kahjustab ülemiste hingamisteede epiteelrakke. Kasutatakse antifriisides.



Terwise  
Aarengu  
Instituut

Allikas:  
Terwiseamet 2022

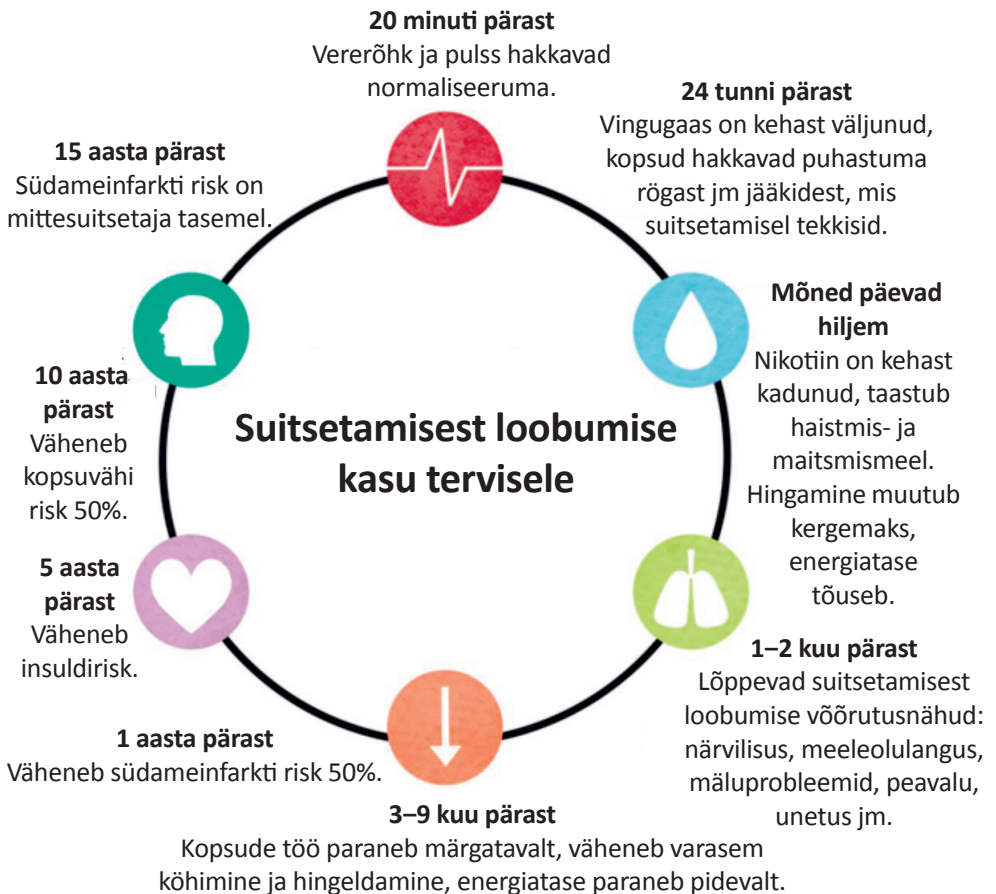
# Suitsetamisest loobumine on tervisele kasulik

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel on tubakatarvitamine seotud vähemalt 25 haiguse tekkega ning tubakatarvitamist peetakse maailmas suurimaks surmade põhjustajaks.

## Suitsetamine põhjustab näiteks:

- 40% südame-veresoonkonnahaigustest (infarkt, insult),
- 80% kroonilisest obstruktiivsest kopsuhaigusest ja
- 90% kopsuvähist.

Suitsetamisest hoidumisel on 40% neist haigustest **ennetatavad**.



# **Õde-nõustaja abil tubakast ja nikotiinist loobumine on tõenäolisem, kui üksi katsetades.**

## **Tubakast ja nikotiinist loobuja nõustamine**

Nõustamine toimub Põhja-Eesti Regionaalhaigla pulmonoloogiapolikliinikus.

Registreerimiseks ei ole vaja saatekirja!

Nõustamine on kõigile, k.a ravikindlustuseta isikutele **TASUTA!**

Esmane nõustamine toimub vastuvõtul, mis kestab kuni 45 minutit.

Korduv nõustamine on võimalik ka telefoni teel.

- Selgitame, mis on tubaka- ja nikotiinisõltuvus.
- Jagame soovitusi ja nõuandeid loobumiseks.
- Räägime tervislikest eluviisidest. Juhendame ja toetame elustiili muutmisel.
- Koostame individuaalse tegevusplaani, nõustame ja toetame kogu loobumisperioodi vältel.
- Nõustame võimalike ärajäämanähtudega toime tulemises.
- Nõustame tubaka- ja nikotiinitoodete asendusravis.

### **Nõustamisele saab registreerida**

**Põhja-Eesti Regionaalhaigla pulmonoloogiapolikliinikus**

J. Sütiste tee 19, Tallinn

Registratuur 5

Tel 617 2060



# Levinumad müüdid ja tegelikkus

## Nikotiin rahustab

Eksiarvamuse kohaselt leevendab nikotiin stressi ja ärevust, aga tegelikult on need nikotiini võõrutusnähud, mida leevendatakse iga uue nikotiiniannusega. Nikotiin on tugevatoimeline närvimürk, mis algul ergutab närvisüsteemi ja seejärel pärsib seda, seetõttu tekib järjest suurem vajadus nikotiini järele.

## Nikotiiniplaastritest pole kasu suitsetamisest loobumisel

Suitsetamisest loobumise algfaasis aitavad nikotiiniplaastrid leevendada vajadust nikotiini järele ja saada lahti suitsetamise rituaalist. Nikotiiniplaastrid on tugeva ja mõõduka nikotiinisõltuvuse raviks suitsetamisest loobumisel. Nende kasutamisel jääb ära suitsetamisel tekkiv kiire nikotiini tõus veres ja keha harjub ühtlase, järjest madalama nikotiini hulga.

## E-sigaret on ohutu

E-sigaret kahjustab tervist samal moel kui teised tubakatooted. E-sigarettides kasutatakse nii nikotiiniga kui ka nikotiinita vedelikke, mis on mitmekesise koostisega keemilised segud. E-vedelike kuumutamisel tekivad aerosoolis mürgised ained nagu arseen, atsetoon, metopreen, karbonüülühendid, raskmetallid jm.

## Huuletubakas on hea alternatiiv suitsetamisele ja aitab suitsetamisest loobuda

Huuletubakas ja nikotiinipadjakesed pole ohutumad kui sigaretid, nad sisaldavad samuti nikotiini ja tekitavad nikotiinisõltuvust. Lisaks mõjuvad nad söövitavalt suu ja neelu limaskestale ning hammastele.

**Tubakast ja nikotiinitoodetest loobumiseks pole kunagi liiga hilja!**

**Kui Sa pole suitsetanud 12 kuud järjest, siis on Sinust saanud püsiv mittesuitsetaja.**

Põhja-Eesti Regionaalhaigla sihiks on keskkonnasäästlikkus. Trükise võtmise asemel leiate sama patsiendiõpetuse siit:



**Kasutatud materjalid:**

Tervise Arengu Instituut  
[tubakainfo.ee](http://tubakainfo.ee)

Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
Pulmonoloogiapoliikliinik  
J. Sütiste tee 19, Tallinn

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla pulmonoloogiakeskus (2023)