

Soita maksuttomaan neuvontanumeroon
arkisin klo 13–18 p. 0800 148 484, www.stumppi.fi

linkkejä ja lisää tietoa:

Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot:

<http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi40020>

http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/savuttomuus/sydan/fi_FI/tupakoijsydan

<http://www.hengitysliitto.fi/Tupakka/Terveysvaikutukset/>

Tupakointi ja selkä- sairaudet



Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund | 1988-2008

Liike on selän juhlaa

www.selkaliitto.fi

MITEN TUPAKOINTI VAIKUTTAA

SELKÄSI HYVINVOINTIIN



Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund | 1988-2008

Liike on selän juhlaa



Tämän oppaan valmistamista on tukenut sosiaali- ja terveysministeriö.



Tupakointi vaikuttaa selän rakenteisiin



Tupakointi on yksi selkäsairauksien riskitekijöistä. Tutkimusten mukaan siihen on useita eri syitä. Tupakointi vähentää veren ja sitä kautta hapen ja ravinteiden virtausta nikamavälilevyihin. Tämä aiheuttaa välilevyn aineenvaihdunnan heikentymisen ja sitä kautta välilevyjen rappeutumisen ja vammautumisalttiuden. Tupakointi vähentää luun mineraalitiheyttä, mikä johtaa ennenaikaiseen osteoporoosiin, nikamien haurastumiseen ja mikromurtumiin. Veren virtauksen vähenemisen syyksi on esitetty myös aortasta lähtevien valtimoiden ahtautumista ja tukoksia, joiden myötä tupakointi nopeuttaa selkärangan rakenteiden rappeutumista.

Turvaa selän verenkierto

Selkäranka muodostaa vahvan suojarakenteen sen sisällä kulkevalle selkäytimelle ja siitä lähteville hermoille.

Selkärangan nikamien välissä sijaitsevat välilevyt, jotka vaimentavat ja mukailevat selkärangan liikkeitä. Selkärangan rakennetta tukevat vatsalihakset, suuret ja pienet selkälihakset sekä nivelsiteet ja nivelkapselit.

Välilevy toimii iskunvaimentimena nikamien välissä. Välilevyn ulkokehä muodostuu tiheäsäikeisestä sidekudoksesta ja sen sisäosa on hyytelömäistä massaa.

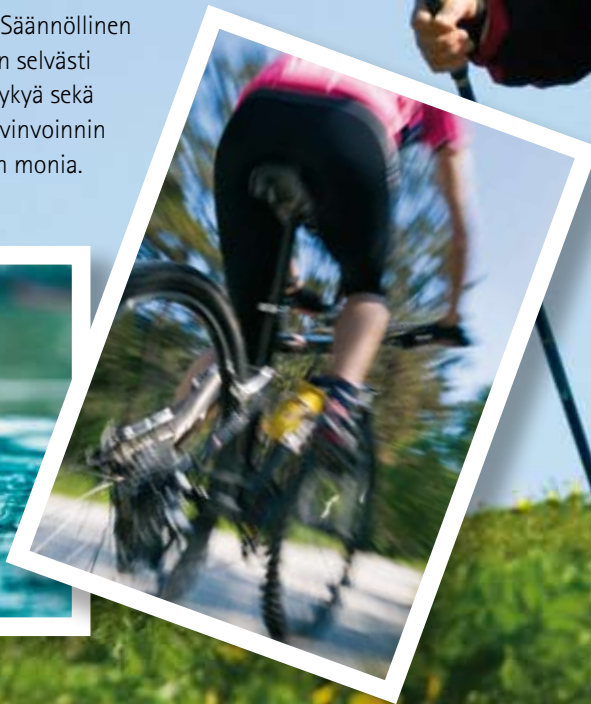
Rakenteensa vuoksi välilevy mukautuu hyvin selkärangan liikkeisiin. Välilevyssä ei ole suoraa verenkiertoa, vaan se saa tarvitsemansa ravinteet ympäröivien kudosten välityksellä. Tämän vuoksi onkin tärkeää pitää huolta ympäröivien kudosten verenkierrosta. Tupakoimattomuudella turvaat parhaiten selän verenkierron.



Liikettä selkään

Liikunta on ensisijaisen tärkeää selkävaivojen hoidossa, sillä liikunnalla on kipua lievittävä vaikutus. Kestävyyssuorituksen tyypisen liikunnan positiivisten vaikutusten katsotaan perustuvan muun muassa stressihormonien erittymisen lisääntymiseen ja kipua lievittävien endorfiinien vapautumiseen sekä verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastumiseen.

Lepotilaa suurempi kuormitus on liikunnan positiivisten vaikutuksien edellytys. Säännöllinen liikunta edistää tutkimusten mukaan selvästi ihmisen terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä hyvinvointia. Terveyden tai selän hyvinvoinnin kannalta hyödyllisiä liikuntalajeja on monia.



Selälle sopivimpia lajeja ovat kävely, hiihto, vesiliikunta eri muodoissaan, voimistelu, pyöräily, kuntosaliharjoittelu tai keppijumpppa.

Riittävä liikunnan määrä voi toteutua liikunnan varsinaisena harrastamisena tai osana päivittäisiä askareita. Hyötyliikunnaksi voi riittää, jos esimerkiksi käyttää hissien sijaan portaita, välimatkojen kulkeemisessa pyörää tai jalkojaan, hoitaa puutarhaa tai kerää marjoja. Selkä tarvitsee monipuolista kuormittamista.

Työn tauottaminen ja työliikkeiden vaihtelu kuormittavat selkää tasapainoisesti. Toisaalta kivutomiin lepoasentojen löytäminen on tärkeää, sillä hyvä asento tarjoaa kipeälle selälle kuormittamattoman hetken ja helpottaa kipuja.

Selkä kaipaa sopivasti liikettä!



Tupakoinnin haitat

Suomessa tupakoinnista aiheutuviin haittoihin kuolee vuosittain vähintään noin 5000 ihmistä.

- Tupakointi lisää kohdunkaulan, munuaisten, suun, huulien, kurkunpään, ruokatorven ja virtsarakonzyövän vaaraa.
- Riski sairastua sydäninfarktiin ja aivoinfarktiin lisääntyy.
- Keuhkosyövästä 90 % lasketaan tupakoinnin aiheuttamiksi. Tupakointi lisää astmariskiä ja vaikeuttaa olemassa olevaa astmaa. Useimmat tupakoitsijat sairastuvat krooniseen keuhkoputkentulehdukseen ja nykytiedon mukaan jopa puolet tupakoivista sairastuu keuhkohtaumatautiin.
- Miehillä tupakointi vaikuttaa potenssiin ja hedelmällisyyden heikkenemiseen. Isän tupakoinnin on epäilty myös vaikuttavan sukusoluihin ja täten perimään.
- Naisen tupakointi heikentää raskaaksi tulemisen mahdollisuutta ja lisää keskenmenon riskiä. Raskauden aikainen tupakointi vaikuttaa haitallisesti lapsen fyysiseen kehitykseen ja oppimiskykyyn sekä lisää lapsen yleistä sairastumisriskiä.

Tupakoinnin lopettaminen

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina, vaikka se usein on vaikeaa. Osa lopettamisen myönteisistä vaikutuksista havaitaan nopeasti, kuten haju- ja makuaistin korjautuminen. Toiset vaikutukset ilmenevät muutaman kuukauden sisällä, kuten tupakasyvän lieveneminen, verenpaineen lasku ja keuhkojen toiminnan paraneminen. Vakavien sairauksien riskit pienenevät vähitellen.

Tupakoinnin lopettamiseen on hyvä hakea apua. Tupakka aiheuttaa sekä fyysisen että psyykkisen riippuvuuden. Nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, jota pidetään sairautena ja se kehittyy tupakoitsijalle nopeasti.

Omaehtoisesti lopettamista yrittävä löytää materiaalia ja tukea oppaista, internetistä sekä muilta lopettajilta. Apteekeista ja elintarvikeliikkeistä saa ilman reseptiä nikotiinikorvaushoito tuotteita, jotka helpottavat fyysisiä vieroitusoireita. Ellei lopettaminen yksin onnistu, kannattaa lopettamiseen hakea ammattilaisen apua. Terveystieteiden ammattilaiset terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa sekä farmaseutit apteekeissa antavat tarvittaessa tukeaan.

KUN PÄÄTÄT LOPETTAA TUPAKOINNIN:

- Tee selkeä päätös päivästä, jolloin lopetat
- Kerro päätöksestäsi läheisillesi
- Varaudu vieroitusoireisiin
- Hävitä tupakointivälineesi
- Kertaa lopettamispäätöksesi syitä

