

21.10.2014

MITÄ SINULLE TAPAHTUU, KUN LOPETAT TUPAKOINNIN?

20 minuuttia	Verenpaine, pulssi ja käsien lämpötila ovat palanneet normaaliksi.
8 tuntia	Nikotiinin määrä veressä on pudonnut noin kuuteen prosenttiin alkuperäisestä.
12 tuntia	Veren happipitoisuus on palannut normaaliksi. Myös veren häkäpitoisuus on pudonnut normaaliin.
24 tuntia	Levottomuus on nyt pahimmillaan, mutta tämän jälkeen se alkaa pikku hiljaa helpottaa. Kahdessa viikossa ex-tupakoijan pitäisi palautua yhtä rauhalliseksi tai levottomaksi, kuin tupakan käytön aikana.
48 tuntia	Vaurioituneet hermopäät alkavat parantua ja tämän mukana haju- ja makuaisti paranee. Valitettavasti samaan aikaan viha ja ärsyyntyneisyys ovat pahimmillaan.
72 tuntia	Elimistösi on nyt täysin vapaa nikotiinista ja vain 10 prosenttia nikotiinin johdannaisista (tai miksi sanotaan aineita, joiksi elimistösi pilkkoo nikotiinin) on jäljellä. Kemialliset vieroitustoireet ovat nyt pahimmillaan, joka tarkoittaa rauhattomuutta ja useita hinkuja polttaa tupakkaa. Keuhkojen ilmatiehyet, jotka johtavat ilmarakkuloihin, alkavat rentoutumaan ja hengitys muuttuu helpommaksi samalla, kun keuhkojen toimintakyky paranee.
5 – 8 päivää	Tupakanhimo iskee "keskivertolopettajalla" noin kolme kertaa päivässä. Tämä tupakanhimo ei kestä kolmea minuuttia kauempaa, mutta lopettajasta tämä kolme minuuttia saattaa tuntua tunneilta. Ajan tarkastaminen kellosta voi ehkä auttaa aikavääristymään.
10 päivää	Tupakanhimo iskee "ainoastaan" noin kaksi kertaa päivässä keskivertolopettajalla. Kohtaukset kestävät edelleenkin maksimissaan kolme minuuttia.
10 – 14 päivää	Nyt riippuvuuden pitäisi helpottaa ja muihinkin asioihin, kuin tupakkaan, on jo helpompi keskittyä. Ikenien ja hampaiden verenkierto on palannut samalle tasolle tupakoimattomien kanssa.
2 – 4 viikkoa	Lopetukseen liittyvän vihan, levottomuuden, keskittymisvaikeuksien, kärsimättömyyden, unettomuuden, rauhattomuuden ja masennuksen pitäisi tässä vaiheessa loppua. Jos nämä oireet jatkuvat, olisi ehkä hyvä käydä juttelemassa näistä oireista lääkärin kanssa.
21 päivää	Aivojen asetyylikoliinireseptorit ovat nyt sopeutuneet nikotiinittomaan elämään. Reseptorien herkkyys on palannut samalle tasolle tupakoimattomien henkilöiden kanssa.
2 viikkoa – 3 kk	Sydänkohtauksen riski alkaa pienetä. Keuhkojen toiminta alkaa todella parata.
3 viikkoa – 3 kk	Verenkierto paranee huomattavasti ja kävely muuttuu helpommaksi. Tupakkayskä on todennäköisesti hävinnyt.
1 vuosi	Sepelvaltimotaudin riski on pudonnut puoleen tupakoijaan nähden
5 – 15 vuotta	Sydänkohtauksen riski on pudonnut samalle tasolle tupakoimattoman kanssa.
10 vuotta	Keuhkosityöpään kuoleminen riski on pudonnut lähes puoleen keskivertopolttajaan nähden. Suun ja kurkun syövän riski on pudonnut huomattavasti.
15 vuotta	Sepelvaltimotaudin riski on nyt samalla tasolle, kuin henkilöllä, joka ei ole ikinä polttanut

Tämä taulukko koskee siis vain henkilöitä, jotka lopettavat ilman nikotiinikorvaushoitoa. Nikotiinikorvaushoito vaikuttaa aivoihin tupakan tavoin, joten psykologiset oireet ovat hyvin samankaltaisia korvaushoidon loputtua. Keuhkot alkavat kuitenkin parantua heti tupakoinnin lopetuksen yhteydessä