

# HIV ja suitsetamine

## HIV ja suitsetamine

HIViga inimeste eluiga on pikenenud ja tervis parem, kuna kvaliteetne antiretroviirusravi on hõlpsamini kättesaadav. Kuid paljud HIViga inimesed suitsetavad. Kui sul on HIV ja sa suitsetad, tekitab sa sellega oma organismile lisastressi. Suitsetamine võib soodustada mitmete tõsiste haiguste teket nagu kopsuvähk, ajuinsult ja südamehaigused. Oluline samm, mida saad teha oma tervise heaks, on suitsetamise mahajätmine.

Siit saad teada, kuidas HIV ja suitsetamine koos organismi kahjustavad. Su tervis hakkab paranema niipea, kui suitsetamisest loobud. Siit saad nõu, kuidas suitsetamist maha jätta.

## Kuidas HIV ja suitsetamine organismi kahjustavad?

Suitsetamine ei kahjusta ainult kurku ja kopse, vaid ka südame-veresoonkonda ja mitmeid teisi organeid. Suitsetamine on HIViga inimestele kahjulikum kui tervetele. Järgnevalt selgitame, kuidas suitsetamine mõjub HIViga inimeste organismile.

## Suuhaavandid/suuvähk

HIViga inimestel võivad kergemini tekkida haavandid ja põletikud suus, keelel ja huultel (näiteks kandidoos) kui neil, kes ei ole HI-viirusega nakatunud. Suitsetamine muudab haavandid hullemaks ja võib põhjustada probleeme hammastega, igemepõletikku ja suuvähki.

## Immuunsüsteem

Antiretroviirusravimid aitavad tugevdada immuunsüsteemi, et inimene ei haigestuks. Kuid suitsetamine nõrgendab immuunsüsteemi ja teeb haigustega võitlemise raskemaks.

## Kopsuhaigused/kopsuvähk

HI-viirusega nakatunud ja suitsetavad inimesed haigestuvad kopsuvähki, bronhiiti ja teistesse kopsuhaigustesse sagedamini kui teised suitsetajad. Suitsetajatel on ka suurem risk haigestuda erinevatesse immuunpuudulikkuse korral esinevatesse kopsupõletikesse.

## Emfüseem

HI-viirusega nakatunud ja suitsetavatel inimestel on suurem tõenäosus haigestuda emfüseemi. Kopsu-

puhitus ehk emfüseem kahjustab kopsualveoolide seinu ja teeb hingamise raskemaks. See võib viia surmaga lõppevate kopsuhaigusteni.

### **Probleemid südame ja vereringega**

Antiretroviirusravimid võivad suurendada vereraskvade ja kolesteroolisisaldust. Rasvad ja kolesterool pärsivad vereringet, tõstavad vererõhku ja avaldavad südamele suuremat survet. See võib suurendada südamehaiguste, infarkti või ajuinsuldi riski. Suitsetamine võib neid probleeme süvendada.

### **Muud haigused ja vähid**

Suitsetamine kahjustab magu, neere, maksa, kõhunääret ja põit. HI-viirusega nakatunud ja C-hepatiiti põdevad inimesed kahjustavad väga tugevalt oma maksa, kui nad suitsetavad.

### **Milliseid aineid sa suitsetamisega oma organismi viid?**

Sigarettides leidub umbes 4000 kemikaali (näiteks tolueen, metanool, ammonium, äädikhape, heksamiin, metaan, küllastunud rasvhape, süsinik mo-

nooksiid, nikotiin, arseen, kaadmium, butaan ja paljud teised). Paljud neist võivad põhjustada tõsiseid haigusi, kaasa arvatud vähki. Sigaretid sisaldavad ka nikotiini. Nikotiin ei põhjusta vähki, kuid tekitab sõltuvust.

## Suitsetamine ja stress

Teadmine, et oled HIV-positiivne, võib tekitada stressi, ängistust ja depressiooni. Sulle võib tunduda, et suitsetamine aitab lõdvestuda, toime tulla stressiga ja sellele kõigele mitte mõelda. Kuid suitsetamine mõjutab sinu üldist tervist. Kui jätab suitsetamise maha, teed endale suure teene.

## Suitsetamisest loobumine mõjub sinu tervisele hästi

Suitsetamisest loobumine mõjub hästi sulle ja sind ümbritsevatele inimestele.

### Sina:

- Sinu immuunsüsteem ja vereringe paranevad kolme kuu jooksul.

- Suitsetamisest loobumine aitab antiretroviirusravimitel paremini toimida.
- Ühe aastaga kahaneb südameinfarkti risk poole võrra.
- Sul on rohkem energiat, põed vähem külmetushaigusi ja teisi tõbesid.
- Säästad hulga raha: suitsetamine pakk päevas läheb aastas maksma tuhandeid kroone.

### Perekond ja sõbrad:

- Kaitsed nende tervist. Nendel, kes hingavad sisse teiste suitsetamisest tekkivat suitsu, on suurem oht haigestuda kopsuvähki ja südamehaigustesse kui nendel, kes ei viibi suitsetajate seltskonnas.
- Kaitsed lapsi astma ja teiste hingamisprobleemide eest ning oled neile heaks eeskujuks.
- Saate teha rohkem asju koos, näiteks käia trennis ja mitte-suitsetajatele mõeldud kohtades.

## Enne suitsetamisest loobumist

Suitsetamine on sõltuvus, millest loobumine võib väga raskeks osutuda. Enamik inimesi proovib suitsetamist maha jätta mitu korda, enne kui see lõpli-

kult õnnestub. Mõnede inimeste suitsusõltuvus võib olla sama tugev kui narko- või alkoholisõltuvus. Kuid hea ettevalmistuse korral on võimalik suitsetamine maha jätta. Järgnevalt mõned nõuanded, mis aitavad end ette valmistada ja eesmärgini jõuda.

**1. Oled sa valmis loobuma?** Suitsetamist on kergem maha jätta siis, kui oled selleks valmis ja soovid seda tõeliselt. Esiteks koosta plaan. Kirjuta üles kõik põhjused, miks sa suitsetamist maha jätta tahad, ja kõik asjad, mida sa suitsetamise asemel tegema hakkad.

**2. Pane paika mahajätmise kuupäev.** Vali üks kuu-päev: umbes kuu aja kaugusel tänasest. Jäta endale aega sellel kuupäeval suitsetamisest loobumist ette valmistada.

**3. Toetu perekonnale ja sõpradele.** Anna oma perele, sõpradele ja töökaaslastele teada, et otsustad suitsetamise maha jätta, et nad saaksid aidata sul sellest otsusest kinni pidada.

**4. Küsi abi arstilt või tervishoiutöötajalt.** Räägi oma loobumisotsusest arstiga või suitsetamisest loobuja-

te nõustajaga. Nendelt on võimalik saada infot nikotiini asendamise ja teiste suitsetamisest loobumist hõlbustavate meetodite kohta.

## Kuidas loobumisotsusest kinni pidada?

- Kõrvalda kodust, autost ja töökohast kõik tuhatosid, suitsud ja muud asjad, mis seostuvad suitsetamisega.
- Ära luba inimestel oma kodus suitsetada. Palu suitsetajatel teie nina all mitte suitsetada.
- Väldi alkoholi ja kohvi tarbimist või muid asju, mida suitsetamise ajal tavatsesid teha.
- Organismis hakkavad toimuma mitmed positiivsed muutused, näiteks hingamine muutub kergemaks ning maitse- ja lõhnataju paraneb. Mõned muudatused võivad tekitada ebamugavust: näiteks suur suitsunälg, köhimine, närvilisus, mõtlemise hägusus või unehäired. Need nähud ei kesta kaua.
- Kui tunned vajadust suitsetada, tee midagi, mis mõtted eemale viiks –hinga sügavalt sisse ja välja, tee väike jalutuskäik või midagi muud, mis sind



tegevuses hoiab. Helista sõbrale või pereliikmele, kes sind kuulaks ja toetaks.

- Premeeri end: märgi kalendris ära kõik päevad, mis on suitsetamisest loobumisest möödunud.

## Milline on parim viis HIViga inimestel suitsetamisest loobuda?

Palju sõltub sellest, kui valmis sa oled loobuma. HIViga inimestel võib veidi rohkem abi vaja minna, kuna nad tarvivad ravimeid ja neil on meditsiinilised erivajadused. Ahelsuitsetajatel ehk tugevatel nikotiinsõitlastel (pakk või enam päevas) võib mahajätmine raskem olla. Järgnevalt mõned soovitusel.

### Lõpeta päevapealt

Tugeva tahtejõuga inimestel õnnestub suitsetamine päevapealt lõpetada. Suuremal osal inimestest õnnestub suitsetamisest loobuda lihtsamalt, kui nad kasutavad nikotiiniasendajat, ravimeid ja käivad nõustamisel.

### Nikotiini asendamiseks on järgmised võimalused:

**1. Nikotiiniplaastrid.** Need pannakse otse nahale nagu tavalised plaastridki. Need annavad organismi-

le väikestes kogustes nikotiini, kuni suitsunäljahood lõppevad. Plaastreid müüakse apteegis käsimüügist või retsepti alusel.

**2. Nikotiininäts või -pastillid.** See näts on näsutamiseks ja pastillid lutsutamiseks siis, kui tekib suitsunälg. Neid müüakse apteegis käsimüügist või retsepti alusel.

### **Ravimid**

Zyban (bupropioon) võib aidata vähendada suitsunälga, närvilisust ja rahutust. Selle tableti jaoks on vaja arsti retsepti.

### **Nõustamine**

Kui tarvitad antiretroviirusravimeid ja lähed arsti või mõne teise meditsiinitöötaja vastuvõtule, võid neilt küsida nõu ja abi suitsetamise mahajätmiseks. Kui vaja, palu neil aidata leida nõustaja. Tema annab abi, mida vajad suitsetamisest loobumiseks ja sellest otsusest kinni pidamiseks.

### **Kui esimesel korral ei õnnestu, proovi uuesti**

Kui sul ei õnnestu suitsetamisest loobuda esimese korraga, tea, et sa pole ainuke. Paljud inimesed on

püüdnud suitsetamist maha jätta mitu korda, enne kui see lõplikult on õnnestunud. Kui hakkasid taas suitsetama, püüa aru saada, miks sa seda tegid ja õpi oma vigadest. Ära anna alla – pane paika uus loobumispäev ja alusta uuesti. Miljonid inimesed on suutnud suitsetamise maha jätta. **Sina suudad ka!**

**Täiendav informatsioon:**

**[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)**

**[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)**





**Tervise Arengu Instituut**

National Institute for Health Development

**Rahastatud Eesti riikliku HIV ja AIDSi strateegia  
aastateks 2006-2015 vahenditest.**