



Tiesitkö, että...

... tupakan viljely, valmistaminen ja käyttäminen tuhoavat luontoa. Tupakan viljelyyn käytetään 4,3 miljoonaa hehtaaria maata. Viljelmien tieltä kaadetaan vuosittain noin 200 000 hehtaaria trooppisia metsiä. Metsien kaataminen kiihdyttää ilmastonmuutosta ja tupakan viljely köyhdyttää maaperää. Jos tupakan sijasta viljeltäisiin ruokakasveja, saataisiin ruokittua yli 19 miljoonaa ihmistä. Tupakka sytyttää huomattavan määrän metsä- ja talopaloja joka vuosi.



Tiesitkö, että...

... tupakan tumpi on maailman yleisin roska ja vakava ympäristöuhka. Pelkästään Suomessa ympäristöön päätyy yli kolme miljardia tupakantumppia vuosittain, maailmanlaajuisesti luku on noin 4,5 biljoonaa. Kun tumpit heitetään maahan, ne kulkeutuvat helposti vesistöihin ja samalla tumpeissa olevat myrkylliset kemikaalit huuhtoutuvat vesistöjen ekosysteemiin. Linnut ja meren eläimet voivat vahingoittua tai kuolla niitä syötyään.



”

Tupakkateollisuus käyttää eläimiä tupakkatuotteidensa testaamiseen.

”

Tupakkaplantaaseilla käytetään lapsityövoimaa.



”

Tupakoinnin vähentyessä tupakkateollisuus pyrkii paitsi siirtämään nikotiiniriippuvuuden tuotteesta toiseen, myös hankkimaan uusia käyttäjiä etenkin nuorista.



Facebook  
ehytry



Twitter  
EHYTry



Instagram  
ehytry

Lue lisää:

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos [thl.fi/tupakka](http://thl.fi/tupakka)  
[nuortenlinkki.fi](http://nuortenlinkki.fi)  
[smokefree.fi](http://smokefree.fi)

## tositietoa TUPAKKA JA SÄHKÖSAVUKE



## Tupakointi vähenee

Ennen vanhaan tupakoitiin paljon. Tupakointi oli sallittua ravintoloissa, junissa, lentokoneissa ja työpaikoilla. Nykyään tupakoinnin haitat kuitenkin tunnetaan laajalti. Tupakointia sisätiloissa rajoittaa niin laki kuin yleinen mielipidekin. Asenteet tupakointia kohtaan ovat muuttuneet ja päivittäinen tupakointi on viime vuosina vähentynyt niin aikuisväestön kuin nuortenkin keskuudessa.

Suomi on ensimmäinen maa, jonka päämääränä on olla savuton ja nikotiiniton vuoteen 2030 mennessä. Suomen tupakkalain tavoitteena onkin, että kaikkien haitallisia aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien nikotiinituotteiden käyttö loppuisi.

Suomi on ensimmäinen maa, jonka tavoitteena on olla savuton ja nikotiiniton vuoteen **2030** mennessä.



## Laki suojaa lapsia ja nuoria tupakan ja nikotiinin käytön vaaroilta

Tupakka- ja nikotiinituotteet ovat vaaraksi terveydelle, ja sen vuoksi niiden käyttöä sääntelee laki. Lain avulla pyritään ehkäisemään tupakansavun tupakka- ja nikotiinituotteiden ja niiden sisältämien haitallisten aineiden pääsy ihmisten elimistöön ja ympäristöön. Tupakkalaki pyrkii suojelemaan väestöä tupakka- ja nikotiinituotteiden haitoilta erityisesti sellaisissa tiloissa, joissa on lapsia ja nuoria.

Lain mukaan tupakointi on kielletty esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä niiden ulkoalueilla, yleisötilaisuuksissa, ravintoloissa ja kahviloissa. Kielto koskee myös savuttomien tupakkatuotteiden, kuten nuuskan ja sähkösavukkeen käyttöä.

## Tupakointi aiheuttaa riippuvuutta

Harva tupakoitsija on aloittaessaan suunnitellut tupakoivansa loppuelämänsä. Tupakan sisältämä nikotiini on kuitenkin päihde, joka aiheuttaa helposti voimakasta riippuvuutta.

Tupakkateollisuus on pyrkinyt tuotekehittelyssään lisäämään ja voimistamaan tuotteen niitä ominaisuuksia, jotka nopeuttavat nikotiiniriippuvuuden syntymistä ja tehostavat sen ylläpitoa. Mitä nopeammin ja voimakkaammin ihminen tulee riippuvaiseksi tupakoinnista, sitä suuremmat voitot käärii tupakkateollisuus. Haitat kärsii kuitenkin tupakoitsija itse.

Fyysisen riippuvuuden lisäksi tupakka aiheuttaa myös sosiaalista ja psyykkistä riippuvuutta. Tupakkakokeilut aloitetaan yleensä porukalla, mutta lopettaminen on usein huomattavasti yksinäisempää.

## Tupakka sisältää vaarallisia kemikaaleja

Nikotiinin lisäksi savun mukana elimistöön kulkeutuu myös muita tupakan sisältämiä kemikaaleja:

- **Arsenikkia** (*rotanmyrky*)
- **Kromia** (*ruostumattoman teräksen pääseosaine*)
- **Kadmiumia** (*syöpää aiheuttava raskasmetalli, jota käytetään kierrätettävissä pattereissa*)
- **Häkä** (*samaa tavaraa tulee auton pakoputkesta*)
- **Asetonia** (*kynsilakan poistoaineen ainesosa*)
- **Ammoniakkia** (*tehokas vessanpöntön puhdistusaine*)
- **Vinyylikloridia** (*kestävä vessanpöntön putkimateriaali*)
- **DDT:ta** (*useissa teollisuusmaissa kielletty hyönteismyrky*)
- **Bentseenia** (*raakaöljyn syöpää aiheuttava ainesosa*)
- **Tolueenia** (*maalinohentimissa ja liuottimissa käytetty syöpää aiheuttava aromaattinen hiilivety*)



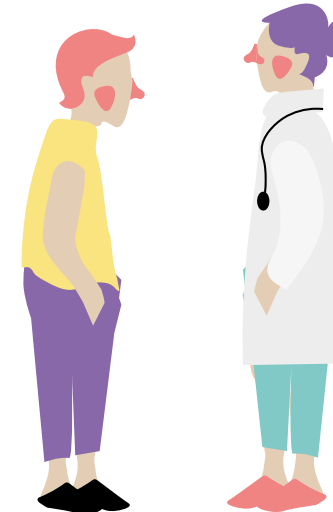
## Tupakointi on vaarallista terveydelle

Tupakan savu sisältää yhteensä yli 4000 kemikaalia. Osa on peräisin tupakkakasvista, osa tupakan viljelyssä käytetyistä lannoitteista ja torjunta-aineista.

Tupakointi voi heikentää hedelmällisyyttä ja aiheuttaa miehille impotenssia. Ennen sairauksien ilmenemistä tupakoinnin negatiiviset vaikutukset näkyvät tupakoitsijan yleiskunnossa, hampaissa ja ihossa. Tupakointi myös heikentää hapenottokykyä ja fyysistä kestävyyttä. Nikotiini kiihdyttää sydämen sykettä, nostaa verenpainetta ja lisää sydänlihaksen supistumisvireyttä, jolloin sydänlihaksen hapentarve lisääntyy.

Yleisimpiä tupakan aiheuttamista sairauksista ovat keuhkohtaumatauti, sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkosyöpä. Joka toinen tupakoitsija kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin, jos jatkaa tupakointia.

Keuhkosyövän lisäksi tupakointi on yhteydessä myös moniin muihin syöpiin, kuten haimasyöpään, mahasyöpään ja suusyöpään.



## Sähkösavukkeen terveyshaitat tunnetaan vielä huonosti

Sähkösavuke on sähköllä toimiva laite, joka muistuttaa käyttötavaltaan savuketta. Sähkösavukkeessa tupakanpurut on korvattu nesteellä, jota kuumentamalla laitteesta on mahdollista imeä höyryä. Sähkösavukkeissa käytetään sekä nikotiinipitoisia että nikotiinitomia nesteitä.

Sähkösavukkeiden nesteistä ja höyrystä on löydetty terveydelle haitallisia yhdisteitä, joista osa on syöpävaarallisia. Haitallisten aineiden pitoisuudet ovat olleet enimmäkseen pienempiä kuin tupakansavussa.

Sähkösavukkeen pitkäaikaiskäytön vaikutuksia terveyteen ei vielä tunneta, koska tutkimustietoa ei ole riittävästi, sekä nesteiden epätasainen laatu ja laitteiden rakenteelliset erot vaikeuttavat tutkimusta. Käyttäjien kokemia haittavaikutuksia ovat olleet mm. rintakipu, nopeutunut syke, pää- ja kurkkukipu, huimaus, nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen, keuhkokuume ja matala verenpaine.

Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja on myrkyllistä. Nikotiininesteen juominen tai roiskeet iholle tai silmiin voivat johtaa vakaviin myrkytysoireisiin. Tappavana annoksena pidetään yleisesti noin 0,5-1 mg/kg imeytynyttä nikotiinia.



Tupakkalaki kieltää tupakka- ja nikotiinituotteiden myymisen ja luovuttamisen alle 18-vuotiaille.