tositietoa

NIKOTIINI



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2022

Taitto ja kannen kuva: Carnivore Oy

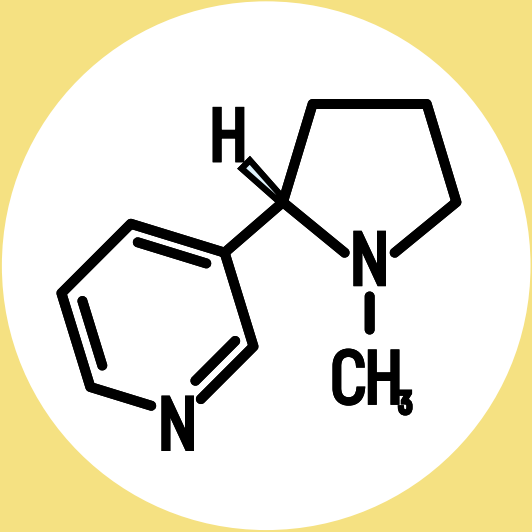
Nikotiinituotteet

Nikotiinituotteella tarkoitetaan tupakkakasvista kokonaan tai osittain tehtyä tuotetta, tai muuta nikotiinia sisältävää tuotetta. Tästä esitteestä löydät tietoa nikotiinista ja nikotiinituotteista: savukkeista, nuuskasta ja sähkösavukkeista.

Nikotiini aiheuttaa riippuvuutta

Harva nikotiinituotteita käyttävä henkilö on aloittaessaan suunnitellut käyttävänsä niitä koko loppuelämänsä. Tuotteiden sisältämä nikotiini on kuitenkin aine, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.

Fyysisen riippuvuuden lisäksi nikotiinituotteiden käyttö voi aiheuttaa myös sosiaalista ja psyykkistä riippuvuutta. Nikotiinin vieroitusoireita ovat muun muassa ärtyneisyys, levottomuus, keskittymis- ja univaikeudet sekä huonovointisuus.



Nikotiini

Tupakka- ja nikotiiniteollisuuden tuotekehittely

Tupakka- ja nikotiiniteollisuus on pyrkinyt tuotekehittelyssään vahvistamaan tuotteiden niitä ominaisuuksia, jotka nopeuttavat nikotiiniriippuvuuden syntymistä ja pitävät sitä yllä.

Mitä nopeammin nikotiiniriippuvuus syntyy, sitä enemmän tuotteita valmistavat yritykset tekevät voittoa. Haitat kohdistuvat kuitenkin nikotiinituotteita käyttävälle henkilölle, ympäristölle ja yhteiskunnalle.

Nikotiinituotteiden käyttäjät eivät aina tunne tuotteiden aiheuttamia haittoja. Tupakka- ja nikotiiniteollisuus käyttää tätä hyväkseen ja tuo jatkuvasti markkinoille uusia eri tavoin käytettäviä nikotiinituotteita.

Tällaisia ovat esimerkiksi houkuttelevan makuiset nikotiinipussit ja sähkösavukkeet, joista pyritään luomaan haitattomampaa mielikuvaa. Eri nikotiinituotteiden haittavaikutukset vaihtelevat kuitenkin valmistus- ja käyttötavan mukaan, jonka vuoksi haittojen vertailu ei ole järkevää.

Laki suojaa lapsia ja nuoria nikotiinin haitoilta

Nikotiinituotteet ovat vaaraksi terveydelle ja sen vuoksi niiden käyttöä säätelee tupakkalaki. Lain tavoitteena on, että nikotiinituotteiden käyttö Suomessa loppuu vuoteen 2030 mennessä.

Lain avulla pyritään ehkäisemään ihmisten altistuminen nikotiinituotteiden sisältämille haitallisille aineille. Väestöä pyritään suojelemaan nikotiinituotteiden haitoilta erityisesti sellaisissa tiloissa, joissa on lapsia ja nuoria.
Lain mukaan nikotiinituotteiden käyttö on kielletty esimerkiksi päiväkodeissa, oppilaitoksissa sekä niiden ulkoalueilla, uimarannoilla, yleisötilaisuuksissa ja ravintoloissa.

Nikotiini on terveydelle haitallinen myrkky

Nikotiini on myrkyllistä ja käytön seurauksena voi ilmetä päänsärkyä, oksentelua ja vapinaa. Vaikka nikotiinin nopeasti ilmenevät terveysvaikutukset ovat tiedossa, vahvojen nikotiinituotteiden pitkäaikaisvaikutuksia ei vielä tunneta kovin hyvin, sillä tutkimustietoa ei ole riittävän pitkältä ajalta.

Nikotiini nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta sekä lisää sydänlihaksen supistumista, jolloin sydänlihaksen hapentarve lisääntyy. On viitteitä siitä, että nikotiini edesauttaa solun muuttumista syöpäsoluksi ja voi pitää yllä syöpäkudoksen kehittymistä.

Raskaana olevan henkilön nikotiinituotteiden käyttö on haitallista myös sikiön terveydelle ja kehitykselle. Nikotiinin lisäksi tuotteiden muut haitalliset aineet kulkeutuvat äidin verenkierron mukana sikiöön sekä äidinmaidon mukana lapseen.

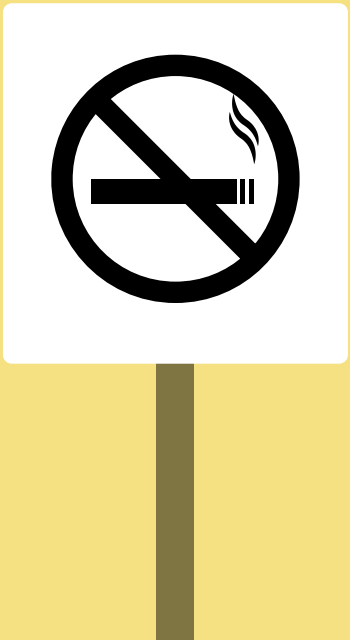
Tiesitkö että...

... savukkeiden, nuuskan ja nikotiinia sisältävien sähkösavukenesteiden valmistukseen käytetään tupakkakasvia. Tupakan viljely köyhdyttää maaperää ja viljelmien tieltä kaadetaan trooppisia metsiä, joka kiihdyttää ilmastonmuutosta. Jos tupakan sijasta viljeltäisiin ruokakasveja, saataisiin ruokittua yli 19 miljoonaa ihmistä.

Tiesitkö, että...

... tupakan tumppi on maailman yleisin roska ja vakava ympäristöuhka. Suomessa ympäristöön päätyy yli kolme miljardia tupakantumppia vuosittain, maailmanlaajuisesti luku on noin 4,5 biljoonaa.

Maahan heitetyt tumpit ja nuuskapussit kulkeutuvat sateen mukana vesistöihin ja samalla niissä olevat myrkylliset kemikaalit huuhtoutuvat vesistöjen ekosysteemiin. Linnut ja meren eläimet voivat vahingoittua tai kuolla niitä syötyään. Myös sähkösavukkeiden osat ja nesteet ovat ympäristölle haitallista ongelmajätettä.



Tupakka

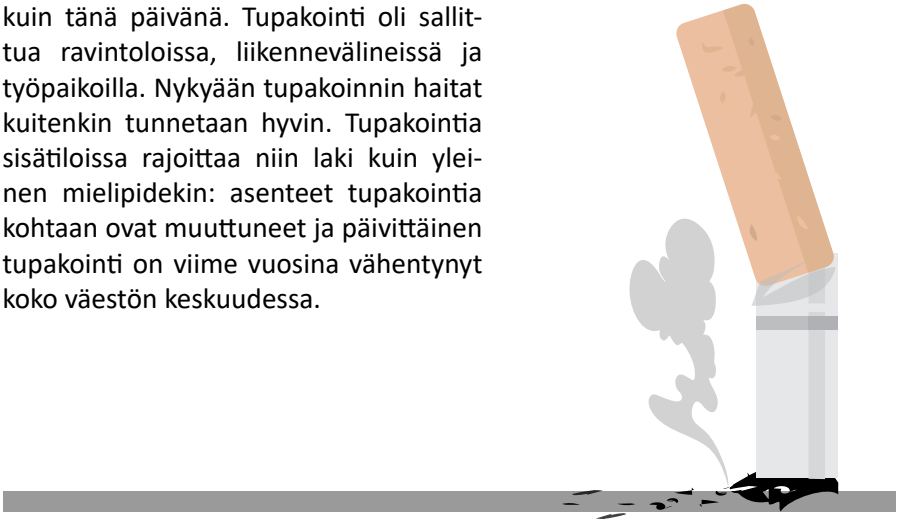
Tupakointi on haitallista terveydelle monin tavoin. Nikotiinin lisäksi tupakka sisältää paljon muita haitallisia yhdisteitä. Osa on peräisin tupakkakasvista, osa tupakan viljelyssä käytetyistä lannoitteista ja torjunta-aineista.

Yleisimpiä tupakan aiheuttamista sairauksista ovat keuhkoahtaumatauti, sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkosyöpä. Lisäksi tupakoinnin tiedetään aiheuttavan tyypin 2 diabetesta, hedelmättömyyttä ja erektiovaikeuksia.

Joka toinen tupakoitsija kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin, jos jatkaa tupakointia. Ennen sairauksien ilmenemistä tupakoinnin negatiiviset vaikutukset näkyvät tupakoitsijan yleiskunnossa, hampaissa ja ihossa. Tupakointi myös heikentää hapenottokykyä ja fyysistä kestävyyttä.

! Tiesitkö, että...

...aikaisemmin tupakoitiin enemmän kuin tänä päivänä. Tupakointi oli sallittua ravintoloissa, liikennevälineissä ja työpaikoilla. Nykyään tupakoinnin haitat kuitenkin tunnetaan hyvin. Tupakointia sisätiloissa rajoittaa niin laki kuin yleinen mielipidekin: asenteet tupakointia kohtaan ovat muuttuneet ja päivittäinen tupakointi on viime vuosina vähentynyt koko väestön keskuudessa.

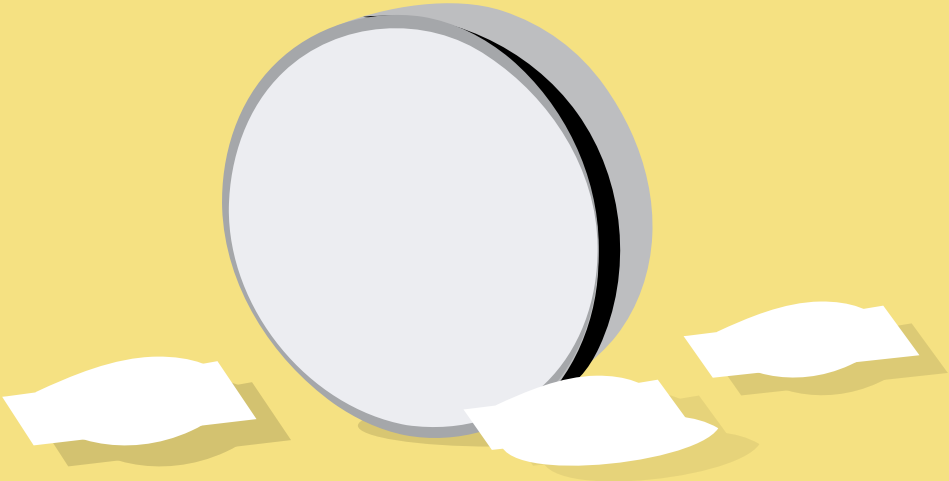


Nuuska

Nuuska on terveydelle haitallinen tupakkatuote. Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi muun muassa raskasmetalleja ja viljelyssä käytettävien torjunta-aineiden jäämiä. Nuuskan sisältämistä yhdisteistä 28 on tutkitusti syöpää aiheuttavia.

Nuuskan käytöstä on haittaa suun terveydelle. Jo lyhytaikaisen nuuskaamisen jälkeen suussa syntyy limakalvovaurioita. Nuuskan käytön seurauksena voi myös esiintyä hampaiden kulumista, pysyvää ienrajojen vetäytymistä ja hampaiden kiinnityskudosten löystymistä. Nuuskaa käyttävillä on suurempi riski sairastua esimerkiksi suu-, ruokatorvi- ja mahasyöpiin kuin niillä, jotka eivät käytä mitään nikotiinituotteita.

Tutkimusten mukaan nuuskan runsaalla käytöllä on todettu olevan yhteys kohonneeseen diabetesriskiin ja myöhempään sydämen vajaatoimintaan. Nuuskaaminen näyttää myös nostavan kuolemanriskiä sydäninfarktin tai sydänkohtauksen jälkeen. Raskaudenaikainen nuuskan käyttö lisää ennenaikaisen synnytyksen ja lapsen alhaisen syntymäpainon sekä kuolleena syntymisen riskiä.

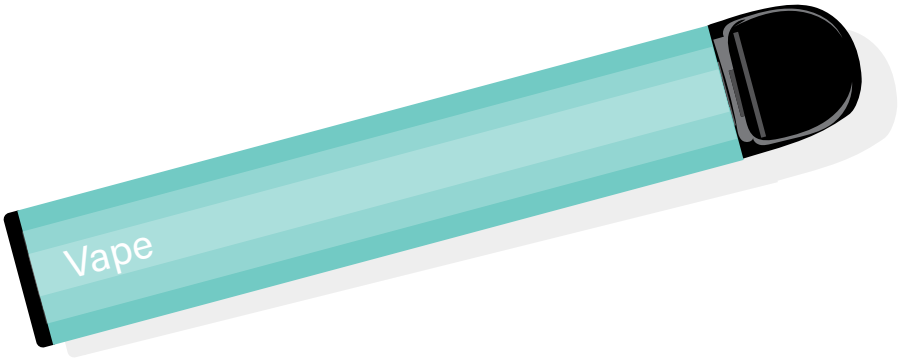


Sähkösavuke

Sähkösavuke eli niin sanottu vape on akkukäyttöinen laite, jonka säiliössä nestettä kuumentamalla laitteesta on mahdollista imeä höyryä. Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiinittomia ja niissä voidaan käyttää myös erilaisia makutiivisteitä. Suomessa saa myydä ainoastaan maustamattomia tai tupakan makuisia sähkösavukenesteitä ja ne saavat sisältää enintään 20 mg/ml nikotiinia.

Nikotiinin haittavaikutusten lisäksi sähkösavukkeen käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä. Yleisimpiä oireita ovat nielun ja suun alueen ärsytys sekä yskä ja pahoinvointi. Sähkösavukenesteistä ja -höyrystä on löydetty terveydelle haitallisia yhdisteitä, joista osan tiedetään lisäävän syöpäriskiä.

Sähkösavukkeiden pitkäaikaiskäytön vaikutuksia terveyteen ei vielä tunneta, sillä tutkimustietoa ei ole riittävän pitkältä ajalta. Lisäksi tutkimusta vaikeuttavat nesteiden epätasainen laatu, laitteiden rakenteelliset erot sekä monen eri nikotiinituotteen samanaikainen käyttö.



Tiesitkö, että...

...vaikka sähkösavuke ei sisältäisi nikotiinia, sen höyryssä on lukemattomia terveydelle haitallisia yhdisteitä. Muun muassa makuaineista voi syntyä kuumennettuna ja höyrytettynä pienhiukkasia, jotka kulkeutuvat hengityselinten ohella verenkiertoon.

Tiesitkö, että...

...nuuskan myyminen on laitonta Suomessa ja muualla Euroopan unionissa Ruotsia lukuun ottamatta. Täysi-ikäinen saa tuoda vuorokaudessa yhden kilon nuuskaa omaan käyttöönsä. Laki kieltää nuuskan välittämisen ja lahjoittamisen eteenpäin.

Tiesitkö, että...

...jos nuuska parantaisi urheilusuoritusta, se olisi kielletty kilpaurheilussa ja luokiteltu dopingaineeksi.



Nuuska ei ole urheilijaystävällinen tuote.

Ehkäistään päihde- ja peliongelmia jo ennen kuin ne syntyvät.

Facebook
ehytry

Twitter
EHYTry

Instagram
ehytry

Lue lisää:

ehyt.fi/nikotiini
thl.fi/tupakka
nuortenlinkki.fi