

Tupakka ja terveys



Tupakan historiaa

Tupakointi juontaa juurensa intiaanikulttuurista noin parin vuosituhatteen takaa. Tupakkaa poltettiin aluksi symbolisena välineenä heimoyhteyden, ystävyys- ja rauhan seremonioissa. Nousevaa tupakansavua käytettiin myös eri uskontojen pyhissä tilaisuuksissa.

2

Kristofer Kolumbus tutustui vuonna 1492 Amerikan löytöretkellään alkuperäisasukkaiden ystävyys- ja rauhan seremonioihin, nousevaan savuun. Kolumbusen uusien löytöretkien myötä tupakan viljely alkoi levi- tä nopeasti myös Eurooppaan ja Aasiaan.



Tupakasta tuli uusi nautintoaine, mikä muutti yläluokan tapakulttuuria. Muodin ja nikotiinin vaikutusten lisäksi tupakan leviämistä auttoivat oletetut terveyshyödyt. Tupakan ajateltiin suojaavan tarttuvilta taudeilta. Tupakan katsottiin myös parantavan kansan moraalia hillitsemällä eroottisia intohimoja.

Nuuskaamisesta tuli käyttäytymismuotia sievistelevän, puuteroidun ja peruukkipäisen yläluokan keskuudessa 1600- ja 1700-luvuilla. Piipunpolto puolestaan hallitsi porvariston ja rahvaan tupakointia.

Sikari tuli Eurooppaan vasta 1800-luvun alussa. Porvarillisen, yhä työkeskeisemmän ja kiireisen elämän voimistuminen lisäsi sikarin arvostusta piippua lyhyemmän palamisajan ja käyttövalmiuden takia.

Vuonna 1832 egyptiläinen sotilas keksi savukkeeseen käärittynään tupakkaa paperiin, kun hänen piippunsa oli särkynyt. Savukkeiden poltto levisi nopeasti sotilaiden mukana Eurooppaan ja sittemmin kaikkialle maailmaan.

Ensimmäiset havainnot tupakan terveyshaitoista julkaistiin jo 1600-luvulla, mutta vasta 1900-luvulla saatiin laajempi tieteellinen näyttö tupakan yhteydestä sairauksiin, aluksi keuhkosyöpään, sitten sydän- ja verisuonisairauksiin sekä lukuisiin muihin sairauksiin. Nikotiiniriippuvuus tunnistettiin 1940-luvulla.

Tupakka ja sen myrkyt

Tupakka luokitellaan keskushermostoa stimuloivaksi ja rauhoittavaksi aineeksi. Yleisin tupakan käyttötapa on savukkeiden poltto. Muita käyttötapoja ovat piippu, sikarit, purutupakka ja nuuska.

Tupakan savu muodostuu kiinteistä hiukkasista, nestepisaroista sekä kaasusta. Tupakan savussa on yli 4000 erilaista ainetta, joista noin 50 on syöpää aiheuttavia. Nuuskassa on noin 2500 kemikaalia, joista noin 30 on syöpävaarallista. Tupakan savun sisältämistä aineista osa on peräisin itse tupakkakasvista, osa sen viljelyssä käytetyistä lannoitteista ja tuholaismyrkyistä.

Tupakkatuotteisiin lisätään niitä valmistettaessa lukuisia aineita erilaisen ominaisuuksien saavuttamiseksi. Esimerkiksi ammoniakki tehostaa nikotiinin imeytymistä ja siten vahvistaa riippuvuutta. Savukkeissa myös suodattimesta ja paperista vapautuu savuun erilaisia aineita.

Tunnetuimmat tupakan haittavaikutusten aiheuttajat

Häkä eli **hiilimonoksidi** on kaasu, joka syntyy palamisen seurauksena. Häkä aiheuttaa myrkytyksiä myös tulipaloissa. Häkä sitoutuu happea tehokkaammin veren hemoglobiiniin. Se vähentää veren kuljettaman hapen määrää. Kudosten hapensaanti

Tupakansavussa on mm. seuraavia myrkyjä:

ammoniakki
metanoli
asetoni
nikkeli
bentseeni
nikotiini
bentsopyreeni
nitrosoamiinit
ddt
radioaktiivinen polonium-210
elohopea
sinkki
formaldehydi
syanidi
hiilimonoksidi (häkä)
tolueeni
kromi
typen oksidit
vinyylkloridi



huononee ja seurauksena on suorituskyvyn heikkeneminen, päänsärky ja väsymys.

Terva koostuu monesta kemiallisesta yhdisteestä, joista osa aiheuttaa syöpää. Terva ärsyttää keuhkoputkia, jolloin välittömänä seurauksena on limaneritystä ja yskää. Tupakkayskä on kroonisen keuhkoputkitulehduksen oire.

Nikotiini on yhteistä kaikille tupakkatuotteille. Tupakansavun nikotiini kulkeutuu heti verenkiertoon ja noin seitsemässä sekunnissa aivoihin. Puhdas nikotiini on erittäin myrkyllinen aine, ja 60 mg tappaa ihmisen muutamassa minuutissa. Tupakoidessa elimistöön tulee yhdestä savukkeesta keskimäärin 1-1,5 mg nikotiinia. Nikotiini aiheuttaa yhtä helposti riippuvuuden kuin kokaiini ja heroini. Fyysinen riippuvuus on pakonomaista päivittäistä käyttöä, jolloin tupakoijan on pakko saada annos nikotiinia epämiellyttävän olon välttämiseksi. Nikotiini myös kiihdyttää pulssia, nostaa verenpainetta, supistaa ja ahtauttaa valtimoita.

Nuuskan käyttäjät voivat saada enemmän nikotiinia kolmesta syystä:

- Nuuskan nikotiinipitoisuus on hyvin suuri.
- Nikotiini imeytyy nuuskasta hitaammin kuin savukkeista, jolloin veren nikotiinipitoisuus pysyy kauemmin koholla.
- Monet käyttävät nuuskaa lähes koko valveillaoloaikansa.

Sikarinsavusta saa tervaa ja nikotiinia enemmän kuin savukkeista. Viisi sikaria vastaa askillista savukkeita poltettuna.

Häkäpitoisuuksia

- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus normaaliolosuhteissa on 0,3 – 0,8 % HbCO.
- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus säännöllisesti tupakoivilla on 5 – 10 % HbCO.
- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus sikareita polttavilla on jopa 20 % HbCO.
- Vähäpäästöiseksi luokitellun auton häkäpäästöraja on 0,3 – 0,5 % CO.



Sairastuvuus ja kuolleisuus

Tupakointi lisää erityisesti mm. syöpää, hengityselimiä vaurioittavia sairauksia sekä sydän- ja verisuonitauteja:

- Joka kolmas kaikista syöpäsairauksista ja neljäsosa sydänkuolemista johtuu tupakoinnista.
- Keuhkosyöpätapauksista lähes kaikki johtuu tupakoinnista.
- Krooniseen keuhkoputkitulehdukseen sairastuu lähes jokainen säännöllinen tupakoitsija, ja heistä jopa joka toinen saa keuhkohtaumataudin.

Ongelmat raskauden aikana ovat moninaisia. Tupakka kaksinkertaistaa keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskin. Keskosina syntyvillä alipainoisilla vauvoilla on enemmän ongelmia, jos lapsi on altistunut kohdussa tupakansavulle. Tupakointi pienentää syntymäpainoa 200-400 grammaa. Myös sairastelu syntymän jälkeen on tupakoivien äitien lapsilla suurempi kuin tupakoimattomien

äitien lapsilla. Äidin raskaudenaikaisen tupakoinnin on todettu myös lisäävän lapsen kätkytkuoleman vaaraa.

Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee Suomessa noin 5000 henkilöä vuodessa. Tupakoitsijoista joka toinen kuolee ennenaikaisesti johonkin tupakoinnista johtuvaan tautiin.

Tupakoinnin aiheuttamia välittömiä vaikutuksia ovat mm.

- pintaverenkierron huononeminen
- päänsärky
- fyysisen suorituskyvyn lasku
- keskittymisvaikeudet
- väsymys
- hampaiden kunnon ja ikenien heikkeneminen
- epämiellyttävä haju
- pulssin nopeutuminen
- hämäränäön heikkeneminen

Tupakointi lisää vaaraa sairastua mm.

- keuhkosyöpään
- keuhkohtaumatautiin
- kurkunpääsyöpään
- verenpainetautiin
- ruokatorven syöpään
- sydäninfarktiin
- mahalaukun syöpään
- aivohalvaukseen
- virtsarakon syöpään
- osteoporoosiin
- suu- ja hengitystietulehduksiin
- korvatulehduksiin
- katkokävelyyn

Tupakointi on osatekijänä myös mm.

- raskausongelmissa
- ihon ennenaikaisessa vanhenemisessä
- virtsanpidätyskyvyn heikkenemisessä
- hedelmällisyysongelmissa
- vaihdevuosien varhaistumisessa
- impotenssissa



Lopettaminen kannattaa aina

Mistä tukea?

Tukea lopettamiseen saa mm. terveydenhuollosta, apteekeista ja järjestöistä.

Tutkimusten mukaan nikotiini- korvaushoito ja lääkehoidot lisäävät tupakoinnin lopettamisen onnistumista. Nikotiinia sisältäviä laastareita, purukumia, inhalaattoreita, resoriblettejä ja tabletteja on saatavissa apteekista ilman reseptiä.

Nikotiinikorvaushoidon riskit ovat vähäiset ja nikotiinikorvaushoito on kaikissa olosuhteissa turvallisempi vaihtoehto kuin tupakoinnin jatkuminen tai uudelleen aloittaminen.

Reseptillä saatavia vieroituslääkkeitä on tällä hetkellä markkinoilla kaksi: Zyban® ja Champix®. Niiden

Tupakoinnin lopettaminen voi tuntua vaikealta, mutta se ei ole mahdotonta. Lopettaminen kannattaa aina!

avulla noin 30 % on tupakoimatta vielä vuoden kuluttua hoidon aloittamisesta. Champix® on nimenomaan tupakoinnin lopettamiseen kehitetty lääke, joka vähentää myös tupakan himoa ja vieroitusoireita.

Nikotiinivalmisteiden yksilöllisistä annoksista ja käyttöohjeista kannattaa aina neuvotella lääkärin, terveydenhoitajan tai apteekkihenkilökunnan kanssa. Ennen korvaushoidon aloittamista kannattaa mitata nikotiiniriippuvuus mm. www.stumppi.fi -sivustolta löytyvän testin avulla.

Nikotiinikorvaushoitovalmisteita tulisi käyttää yksilöllisesti ja riittävän suurilla annoksilla vähintään kolme kuukautta, jonka jälkeen valmisteiden käyttö lopetetaan vähentämällä asteittain annostusta.



VINKKEJÄ TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

- Päätä etukäteen lopettamispäiväsi
- Kerro lähiympäristölle päätöksestäsi
- Varaudu vieroitusoireisiin
- Hävitä tupakointivälineesi
- Kertaa lopettamis- päätöksesi syitä

Tupakkalaki

Tupakkalain tärkein tarkoitus on terveyden suojeleminen turvaamalla jokaiselle savuton hengitysilma. Tupakointi sallitaan ainoastaan silloin, kun savuttomien tilojen savuttomuus voidaan turvata.

Tupakointi on kielletty

- päiväkotien ja oppilaitosten sisätiloissa sekä niiden pääasiassa alle 18-vuotiaille tarkoitetuilla ulkoilualueilla
- julkisissa ja yleisissä sisätiloissa
- sisätiloissa järjestettävissä yleisissä tilaisuuksissa
- yleisten kulkuneuvojen sisätiloissa.
- työpaikkojen yhteisissä, yleisissä ja asiakkaille tarkoitetuissa sisätiloissa.

Laki koskee kaikkia ravintoloita ja pu-beja tai muita vastaavia anniskelupaikoja, ellei ravintolalle ole myönnetty luvanvaraista siirtymäaikaa vuoden 2009 kesäkuuhun saakka. Siirtymäajan saamisen ehtona on ollut, ettei tupakansavu leviä savulliselta puolelta savuttomiin tiloihin.

Ravintolaan on mahdollista rakentaa erillinen tupakointitila, joka on tarkoitettu vain tupakointiin eikä sinne saa viedä tai tarjoilla ruokaa tai juomaa. Siellä ei saa olla mm. pelejä tai muuta ajanvietettä. Tupakointitila ei ole anniskelualueutta ja tilan rakentamiseen tarvitaan rakennuslupa.

Lain tavoitteena on ollut suojata ravintolatyöntekijät tahattomalta tupakansavualtistukselta työssään ja saattaa heidät yhdenmukaiseen asemaan muiden työntekijäryhmien kanssa



Toimeenpanosta huolehtivat

Sosiaali- ja terveysministeriö

- vastaa noudattamisen yleisestä johdosta ja ohjauksesta

Sosiaali- ja terveydenhuollon tuotevalvontakeskus

- vastaa valtakunnallisesta tupakkalain valvonnasta, ohjauksesta ja sen yhteensovittamisesta

Lääninhallitus

- ohjaa kuntia lain toimeenpanossa läänin alueella

Kunta

- valvoo alueellaan lain noudattamista

Tupakointikieltoja valvovat

Kunnan terveydensuojeluviranomainen

- Päiväkodit, oppilaitokset ja niiden ulkoalueet
- Julkiset ja yleiset sisätilat
- Kauppakeskusten, urheiluhallien, huoltamoiden, museoiden, teattereiden, kylpylöiden, ravintoloiden ja muiden vastaavien tilojen savuttomuuden järjestäminen ja toteutus
- Yleiset kulkuneuvot

Työsuojelupiiri

- Työpaikkojen työntekijöiden vastoin tahtoa altistumista tupakansavulle

Poliisi

- Yleisötilaisuudet ja ravintolat

Stumpin

avulla irti tupakasta!



Soita maksuttomaan neuvontanumeroon
arkisin klo 13 - 18

0800 148 484

Stumpaa tänään!

www.stumppi.fi

Esitteen asiantuntijoina toimivat Mervi Hara, toiminnanjohtaja,
Suomen ASH ry ja Hannu Wallinheimo, syöpälääkäri, työterveyslääkäri

www.heli.fi

Heli 

Hengityслиitto Heli
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 020 757 5000
info@heli.fi