

# 25 faktaa sähkösavukkeista

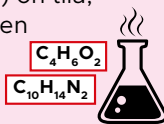
- ▶ Akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä.
- ▶ Kuumennettava neste muuttuu aerosoliksi, joka siirtyy keuhkoihin hengitettäessä.
- ▶ Ladattavalla akulla ja täytettävällä nestesäiliöllä olevia sekä kertakäyttöisiä malleja.
- ▶ Ei suositella tupakasta vieroituksessa. Käyttö ylläpitää nikotiiniriippuvuutta.
- ▶ Pitkäaikaisen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä riittävästi tutkimusnäyttöä.



- ▶ Sähkösavukkeiden nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiinitomia. Valtaosa aikuisikästä käyttäjä käyttää nikotiinipitoisia nesteitä.
- ▶ Sähkösavukkeiden nikotiinipitoisuus vaihtelee samankin valmistajan tuotteilla.
- ▶ Sähkösavukenenesteet saavat sisältää enintään 20 mg/ml nikotiinia.
- ▶ Suomessa sähkösavukkeisiin saa myydä ainoastaan maustamattomia tai tupakan makuisia nikotiininesteitä.
- ▶ Makeat makuaineet näyttävät aiheuttavan enemmän haittaa keuhkoissa kuin pelkkä nikotiinia sisältävä neste.
- ▶ Mikäli terveydentila heikkenee sähkösavukkeen käytön jälkeen, on hakeuduttava lääkäriin. Käytetty tuote tulee ottaa mukaan, jotta nesteen sisältämät ainesosat pystytään selvittämään.

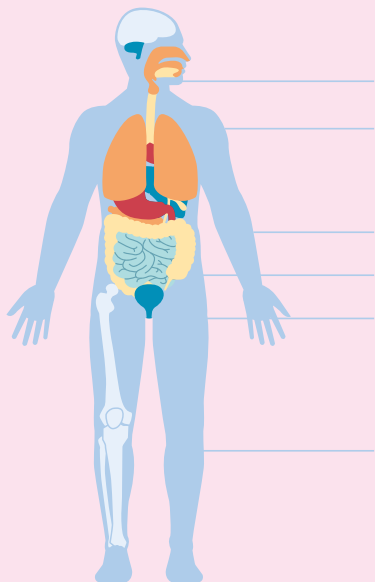


- ▶ Sähkösavukkeiden höyry sisältää erilaisia haitallisia aineita.
- ▶ Yleisimmät sähkösavukkeiden käytön seurauksena ilmoitetut oireet ovat olleet nielun ja suun ärsytys, päänsärky, yskä, limaisuus, rasisituksen alentuminen ja pahoinvointi
- ▶ Sähkösavukkeet voivat aiheuttaa muutoksia keuhkojen toimintaan lyhytaikaisenkin käytön aikana. Lisäksi suun sairauksien riski kasvaa.
- ▶ EVALI (electronic cigarette or vaping associated lung injury) on tila, jossa sähkösavukkeiden käyttö on johtanut vakavampaan keuhkovaurioon.



- ▶ Sähkösavukkeiden käyttö on kielletty tiloissa, joissa tupakointi on kielletty.
- ▶ Sähkösavukkeita ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaille.
- ▶ Alaikäinen ei saa pitää hallussaan tupakkatuotetta tai nikotiininestettä.
- ▶ Sähkösavukkeiden markkinointi ja esilläpito vähittäismyynnissä kielletty.





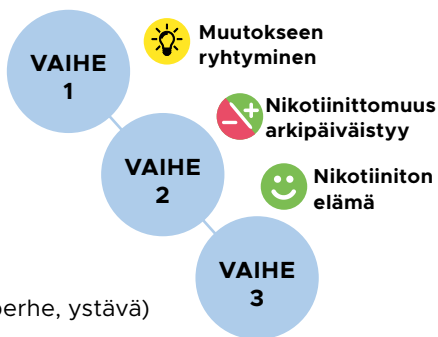
## Nikotiinin haitat:

- heikentää vastustuskykyä
- nikotiini nostaa sykettä ja supistaa verisuonia » lisää verenkiertoelimistön rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- voi aiheuttaa myös erektiohäiriöitä
- lisää verisuonten seinämien vaurioita, muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan sekä lisää verihutaleiden hyytymistäipumusta
- lisää oksidatiivista stressiä eli vapaiden radikaalien aiheuttamaa solujen vaurioitumista, joka saattaa johtaa moniin sairauksiin sekä edistää vanhenemista.

## Päätitkö lopettaa nikotiinituotteiden käytön?



- ▶ Lopetan kertaheitolla
- ▶ Lopetan käyttöä vähentäen
- ▶ Käytän nikotiinikorvaushoitoa lopettamisen tukena väliaikaisesti
- ▶ Kaipaen tukea (ryhmä, vertaistuki, perhe, ystävä)



## Nikotiiniriippuvuudesta on mahdollista päästä eroon!

Terveystieteiden ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa, ohjausta sekä säännöllistä valmennusta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla Stumppi-palvelun maksuttomasta neuvontanumerosta **0800 148 484**

Vertaiskeskusteluja lopettamisesta voi käydä Hengitysliiton verkkovertaistiloissa sekä Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: [www.hengitysliitto.fi/stumppi](http://www.hengitysliitto.fi/stumppi)