

30 faktaa passiivisesta tupakoinnista*

Milloin olen tarpeeksi kaukana, etten altistu tupakansavun terveyshaitoille?

- ▶ Varsinaista turvarajaa ei ole. Jos tupakan pystyy haistamaan, myös altistuminen haitallisille aineille on mahdollista.
- ▶ Joissain tutkimuksissa suositellaan vähintään 10 metrin etäisyyttä tupakoijasta terveyshaittojen välttämiseksi. Lapsille suositellaan suurempaa etäisyyttä.



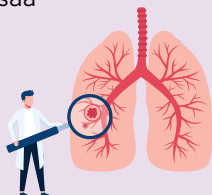
Tupakansavussa on yli 7 000 ainesosaa, joista yli 60 altistaa syöväälle. Useat ainesosista ovat myrkyllisiä kemikaaleja.

Ota passiivinen tupakointi rohkeasti puheeksi:

- ▶ Kerro tupakoijalle, että savu on tutkitusti myrkyllistä myös vieressä olevalle. Jos voit, kerro minkälaisia oireita tai vaikeuksia savun hengittäminen aiheuttaa itsellesi.
- ▶ Pyydä tupakoijaa huomioimaan ympärillä olevat ja tupakoimaan paikassa, jossa muiden ei tarvitse hengittää savua.
- ▶ Jos mahdollista, valitse rauhallinen hetki ja ole rakentava. Osoita, että välität oman terveytesi lisäksi myös tupakoijan terveydestä.

Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat aikuisille:

- ▶ useiden hengityssairauksien oireet pahenevat ja hoitotasapaino huononee
- ▶ lisää hengitystieoireilua, allergiset henkilöt ovat herkempiä haittavaikutuksille
- ▶ astmaoireilu ja -lääkityksen tarve lisääntyy, enemmän päivystyskäyntejä ja sairaalahoitoja
- ▶ lisää riskiä sairastua keuhkohtaumatautiin, ja sitä sairastavilla lisää pahenemisvaiheita
- ▶ aiheuttaa keuhkosyöpää ja lisää rintasyöpäriskiä
- ▶ lisää sepelvaltimotautikuolleisuutta ja -sairastavuutta sekä rintakipuoireilua, pahentaa sepelvaltimotautia sitä jo sairastavilla.



***Passiivinen tupakointi** = tupakoimattoman henkilön altistuminen tupakansavun haitallisille palamistuotteille. Kyse on joko savukkeen palavasta päästä vapautuvasta savusta tai tupakoijan uloshengittämästä savusta. Monien haitallisten aineiden pitoisuus on suurempi sivuvirran savussa, tosin savu yleensä laimenee vapautuessaan suurempaan tilaan.

Savujäämä = aineenosat, joita tupakansavusta tarttuu tupakoijan ihon ja hiusten lisäksi pintamateriaaleihin, tekstiileihin ja huonepölyyn. Edes perusteellinen siivous ei poista savujäämiä kokonaan, vaan haitalliset aineet vapautuvat myöhemmin uudestaan ilmaan ja voivat myös tarttua pinnoilta kosketuksessa.

Sähkösavukkeiden höyrylle altistumisen terveyshaitat:

- ▶ Toisen käyttämän sähkösavukkeen terveyshaitoista vieressä olijalle on vielä rajallisesti tutkimustietoa.
- ▶ Vieressä oleva, sähkösavukkeen höyryä hengittävä altistuu höyryn sisältämille terveydelle haitallisille aineille (nikotiini, raskasmetallit ja muut haitalliset ainesosat).
- ▶ Sähkösavukkeen höyry saattaa aiheuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön ongelmia ja ärsytysoireita.



Lapset ovat erityisen alttiita savujäämälle.** He ovat

lähikontaktissa saastuneisiin pintoihin leikkiessään lattioilla ja laittaessaan esineitä suuhunsa. Sylissä olo ja muut lähikontaktit tupakoivien läheisten ja hoitajien kanssa lisäävät altistusta.



Raskaudenaikaisen altistumisen vaikutukset:

- ▶ Riski lapsen pienipainoisuudelle kasvaa.
- ▶ Ennenaikaisen synnytyksen riski kasvaa 1,57-kertaiseksi.



Lapset reagoivat herkemmin, koska:

- ▶ heillä hengityselinjärjestelmän ja elimistön immunologinen ja fysiologinen kehitys on kesken
- ▶ he hengittävät tiheämmin ja sisäänhengitystilavuus painoyksikköä kohden on suurempi, mikä lisää altistumisen määrää
- ▶ heillä maksan metabolia ja muut puhdistusmekanismit ovat vielä kehitymättömiä, joten haitalliset aineet poistuvat elimistöstä hitaammin.



Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat lapsille:

- ▶ Alahengitystieinfektioiden riski on yli 1,5-kertainen. Tupakansavu heikentää immunologisia puolustusmekanismeja sekä vahingoittaa värekarvojen toimintaa ja hengitysteiden epiteeliä, jolloin bakteerien kiinnittyminen helpottuu.
- ▶ Enemmän akuutteja keuhkoputkitulehduksia, bronkioliittejä, RSV-infektioita ja keuhkokuumetta.
- ▶ Korkeampi riski krooniseen välikorvatulehdukseen, liimakorvaan sekä akuuttiin välikorvatulehdukseen. Tupakansavu heikentää korvatiehyiden värekarvatoimintaa ja aiheuttaa limakalvon turvotuksesta johtuvaa korvatorven toimintahäiriötä.
- ▶ Kroonisten hengitystieoireiden riski on korkeampi.
- ▶ Sairastumisriski astmaan on korkeampi (noin 30 %) erityisesti alle kouluikäisillä, mutta myös vanhemmilla lapsilla.
- ▶ Astmaa sairastavilla lapsilla on enemmän oireita ja astma-kohtauksia.
- ▶ Kätkeytkuolemariski lähes kaksinkertaistuu.
- ▶ Vaikutukset sydän- ja verenkiertosairauksiin alkavat mahdollisesti jo lapsuudessa. Tupakoivien vanhempien lapsilla on huonompi veren rasva-profiili muihin verrattuna.

