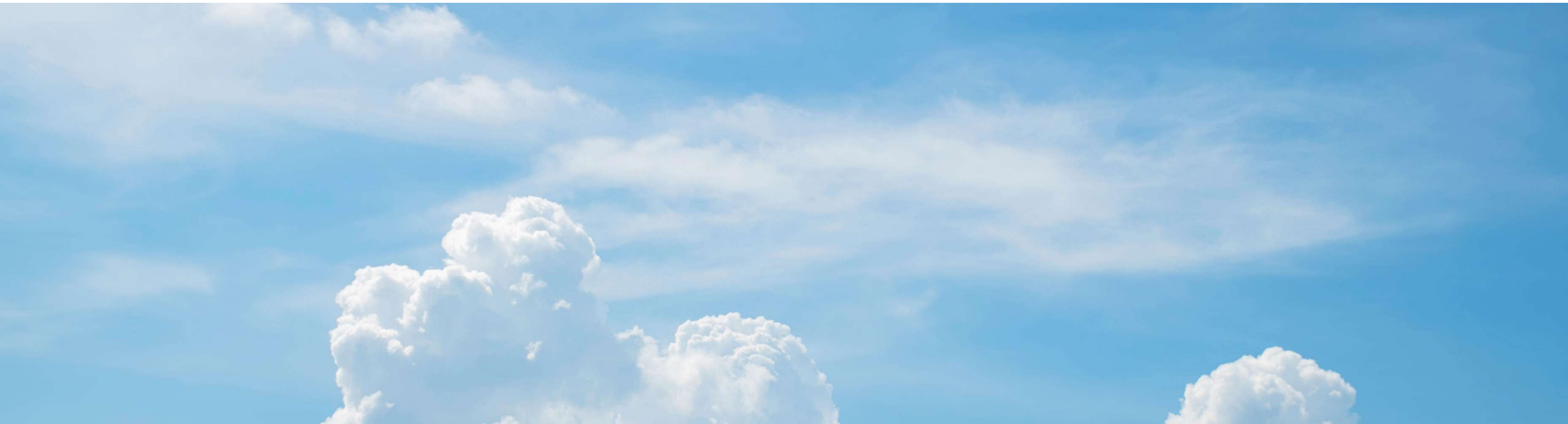




UUDET NIKOTIINITUOTTEET

Jenni Tuomela

Terveysten edistämisen päällikkö, Hengitysliitto ry

10.6.2024



Uudet tuotteet tulevat – mistä on kyse?

Sähkösavuke eli vape

- akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä hengitettäväksi aerosoliksi
- ulkonäöltään hyvin erilaisia, mutta ne toimivat samalla periaatteella.
- Nesteet voivat olla nikotiinittomia tai nikotiinia sisältäviä.
- EU-maissa myytävissä sähkösavukenesteissä nikotiinia saa olla enintään 20 mg/ml.
- Suomessa sähkösavukkeisiin saa myydä ainoastaan maustamattomia tai tupakan makuisia nesteitä.
- Monet laitteista näyttävät leluilta, yliviivaustusseilta, meikeiltä, pillimehuilta tms.

Kuva: Pixabay



Nikotiinipussit

- Nikotiinipussit ovat käyttötavaltaan nuuskan kaltaisia, mutta eivät sisällä tupakkaa.
- Suomessa saa myydä maksimissaan 20 mg/g nikotiinia sisältäviä nikotiinipusseja
- Nikotiinipussit sisältävät:
 - Nikotiinia
 - Täyteainetta: esimerkiksi männyn (selluloosa), bambun tai eukalyptuspuun kuituja
 - Luonnollisia aromeja
 - Makeutusaineita
 - Säilöntäaineita
 - Suolaa
 - Vettä
- Ulkomailta tilatut saattavat sisältää moninkertaisia määriä nikotiinia (esim. 50 mg/g tai 150 mg/g)

Kuva: Pixabay



Uusien tuotteiden käyttö lisääntynyt nuorten keskuudessa

- Nuorten (14–20-vuotiaiden) sähkösavukkeiden käyttö on kaksinkertaistunut Suomessa vuodesta 2021 vuoteen 2023.
- Pojista sähkösavukkeita käytti päivittäin kuusi prosenttia ja tytöistä viisi prosenttia.
- Pojilla yleisintä sähkösavukkeiden käyttö oli peruskoulun 8. ja 9. luokalla, tytöillä ammattikoulun 1. ja 2. vuotena.
- Vapet alkavat olla ongelma jopa jo alakouluissa
- Tupakointi on vähentynyt sekä nuorten että myös aikuisten keskuudessa

Kuva: Pixabay



Stumpin maksuton neuvonta

- Maksutonta neuvontaa puhelimitse tarjotaan kaikille yhteydenottajille ikään katsomatta
- Puhelinnumero 0800 148 484 (ma ja ti klo 10-18 sekä to 13-16).
- Myös nikotiiniriippuvaisten lasten ja nuorten vanhemmilta tulee yhteydenottoja
- Muun vieroitusta tukevan toiminnan kohderyhmänä on aikuisväestö (STEA)
- Lopettajien etäryhmissä tukea tarjotaan kaikista nikotiinituotteista vieroittumiseen

Kuva: Pixabay



- ▶ Stimuloiva päinide, johon kehittyv voimakas riippuvuus
- ▶ Nostaa autonominen hermoston välityksellä ohimenevästi sydämen sykettä
- ▶ Kohottaa verenpainetta
- ▶ Lisää adrenaliinin ja kortisolin erittymistä
- ▶ Laajentaa keuhkoputkia
- ▶ Lisää syljen eritystä



 1 savuke =
 1 mg nikotinia
verenkierrassa

Sisäänhengitetyistä tupakansavusta nikotiini imeytyy keuhkoissa nopeasti verenkiertoon saavuttaen aivot noin 8 sekunnissa. Suun limakalvoilla käytettävistä nikotiinituotteista nikotiini imeytyy hitaammin mutta tehokkaammin.

- ▶ nostaa sykettä ja supistaa samalla verisuonia lisäten verenkierron rasitusta
- ▶ lisää rytmihäiriöiden riskiä
- ▶ lisää verisuonten seinämien vaurioita
- ▶ muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan
- ▶ lisää verihäiriöiden hyvymistalpuumusta.



- lisää oksidatiivista stressiä, joka altistaa iäällisiin määrinä mm. syövälle ja sepeeliväimotautiin sekä muun muassa vanhentaa elimistöä
- vaikuttaa useisiin elimistön keskeisiin väittäjäaineisiin ja siten vastustuskykyyn yrtin infektoitautia
- heikentää kudosten herkkyyttä insuliiniin ja pienentää insuliinin hyötyosuutta kudoksissa
- pidetään syövän kehityksen myötävalkuuttavana tekijänä. Se voi aiheuttaa sekä solun muuttamisen syöpsölsiksi että lisätä solujen jakaantumista ja pitää yllä onkologisen kehitymistä.



Tarua ja totta

- **Mielikuvitus nuuskan** aiheuttamia hyödyistä ja savukkeita vähäisemmistä vaaroista ottaen.
- **Nuuskasta nikotiini** imeytyi hitaammin, mutta myrkytön nikotiinipitoisuus säilyi pidempään korkeana vettä kuin savukkeiden polttamisen.
- **Nuuska on jauhetta**, kostutettua tupakkaa, johon on lisätty makua, säilöntä- ja muita lisäaineita.
- **Nuuskasta annostellaan** huulien alle joko irtonuuskaan tai annospussuina.
- **Nuuska sisältää** nikotiinin lisäksi 28 tutkittua syöpää aiheuttavaa yhdistettä. Lisäksi nuuska sisältää muita myrkyllisiä aineita kuten raskasmetalleja sekä tuhonois- ja kasvinsuojelujen lääkkeitä.



- ▶ Pahanhajuinen hengitys
- ▶ Hampaiden värjäytyminen ja kuluminen
- ▶ Limakalvomuutokset
- ▶ Pitempiaikainen käyttö:
 - pysyvä ienrajojen vetäytyminen
 - hampaiden kliinikkusidosten löystyminen
 - hampaiden reikittyminen.

Nikotiinin haitat:

- heikentää vastustuskykyä
- nostaa sykettä ja supistaa verisuonia > lisää verenkiertoelimistön rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- voi aiheuttaa myös erektiöhäiriöitä
- lisää vatsatautiin selinämien vaurioita, muuttaa veren rasvakostumusta haitalliseen suuntaan sekä lisää verihiihteluiden hyuhtymistalpuusta
- lisää oksidatiivista stressiä eli vapaiden radikaalien aiheuttamaa solujen vaurioitumista, joka saattaa johtaa moniin sairauksiin sekä edistää vanhenemista.



Stumpogr

- Akkukäyttöinen laite, joka kuunnentaa laitteen säiliössä olevaa nestettä hengiteltäessä.
- Laitteellaälyä akkuja ja täytettävää nestesäiliötä olevia sekä kertakäyttöisiä malleja.
- Ei suositella lupakasta vieroituksessa. Käyttö ylläpitää nikotiinipuvvutta tutkimusnäytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä riittävästi
- Sähkösarvikkeiden...



- terveyteen ei ole vielä riittävästi
- ▶ Sähkösavukkeiden nestettä voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiiniton. Valitessa aikuisikästä jo käyttäjä nikotiinitilpoista nestettä.
 - ▶ Sähkösavukkeiden nikotiinipitoisuus vaihtelee samankin valmistajan tuotteen.
 - ▶ Sähkösavukkeeneste saavat sisältää enintään 20 mg/ml nikotiinia.
 - ▶ Suomessa sähkösavukkeiden myynti aloistaan markustamattomista tai tupakan mausta nikotiinista.
 - ▶ Määrät maksuineen näytävät aiheuttavan enemmän haittaa keuhkoissa kuin peikkä nikotiinia sisältävät neste.
 - ▶ Mikäli terveydentilaa heikkenee sähkösavukseen käytön jälkeen, on hakeuduttava lääkärin. Käytölle tulee tulla ottaen mukaan, jotta nesteen sisältämät ainesosat pystytään selvittämään.
- 
- ▶ Sähkösavukkeiden höyry sisältää erilaisia haitallisia aineita.
 - ▶ Yleisimmät sähkösavukkeiden käytön seurauksena ilmofutet oireet ovat päänsärky, väkä, limaus, rasituksen aleneminen ja pahoinvointi.
 - ▶ Sähkösavukkeiden voivat aiheuttaa tuotoksia keuhkon toimintaan lyhytaikaisen käytön aikana. Lisäksi suun sairauksien riski kasvaa.
 - ▶ EVALI (electronic cigarette or vaping associated lung injury) on tlla, jossa sähkösavukkeiden käyttö on johtanut vakavampaan keuhkovaurioon.
 - ▶ Sähkösavukkeiden käyttö on kielletty tiioissa, joissa tupakointi on kielletty.
 - ▶ Sähkösavukkeiden ei saa myydä tai suovuttaa alle 18-vuotiaalle.
 - ▶ Alueillaan ei saa pitää hallussaan tupakatuotetta tai nikotiinista nestettä.
 - ▶ Sähkösavukkeiden markkinointi ja esiläpö vähittäismyynnissä kielletty.
- 



Stoppa





Hengitysliitto

Stumppi

Jenni Tuomela
Terveysten edistämisen päällikkö
044 407 7077
jenni.tuomela@hengitysliitto.fi

Hengitysliitto ry
Oltermannintie 8
PL 40, 00621 Helsinki
www.hengitysliitto.fi