

Tupakka ja nikotiinituotteet

Kuva: Unsplash.com / Pawel Czerwinski

Tupakkatuotteet

Vahingoittavat koko elimistöä

- Syöpäsairaudet
- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Hengityselinsairaudet, esim. COPD
- Iho-oireet
- Seksuaali- ja lisääntymisterveyden ongelmat
- Suunterveyden heikentyminen
- Heikentynyt immunitaetti

? **Tiesitkö**

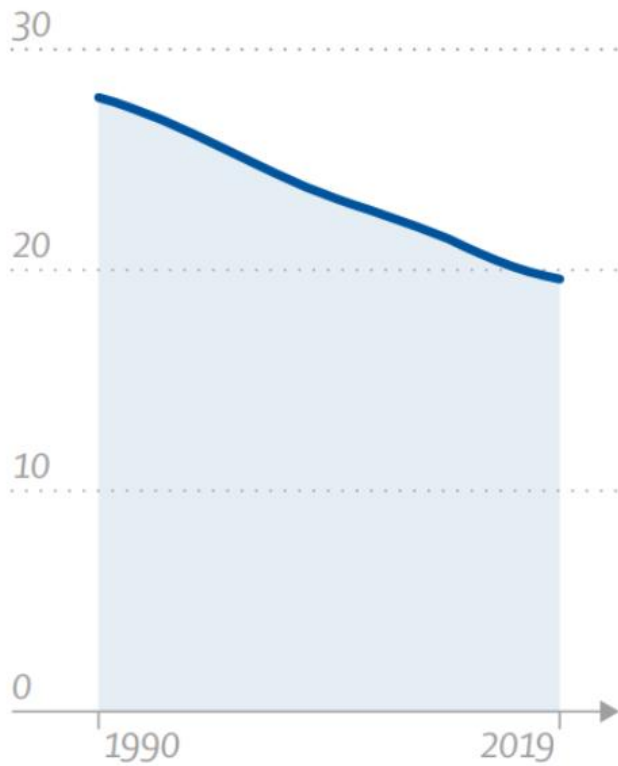
TUPAKOINNIN VAIKUTUS KUOLLEISUUTEEN

- Tupakka tappaa maailmassa joka vuosi noin seitsemän miljoonaa ihmistä.
- Tupakointi aiheuttaa Suomessa noin 4 300–4 500 kuolemaa vuosittain.
- Päivittäin tupakoivan elinikä lyhenee keskimäärin 8–10 vuotta.
- WHO:n mukaan tupakka tappaa joka toisen käyttäjänsä.

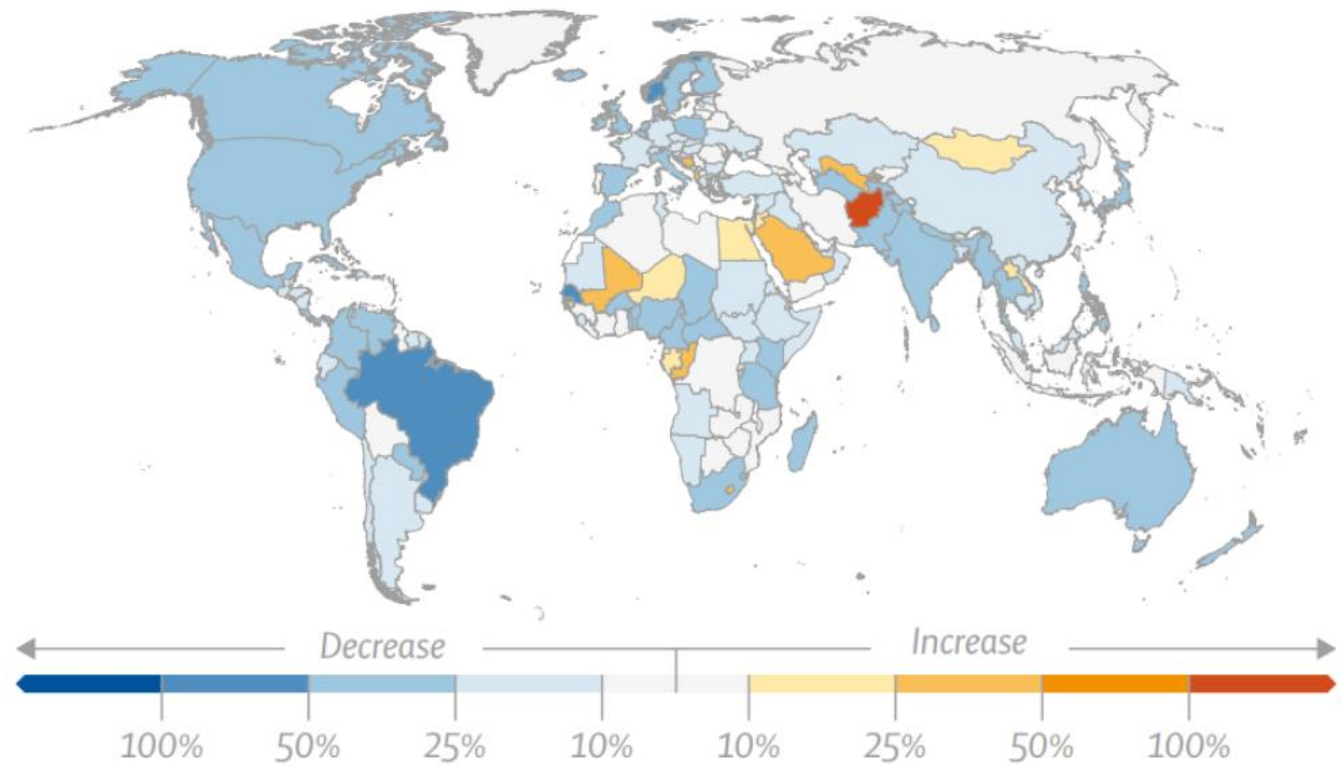
Prevalence of smoking

Globally, the proportion of people who smoke regularly has decreased steadily since 1990

Global prevalence (%)



Change in prevalence by country, 1990–2019



Tupakkariippuvuus



Kuva: Unsplash.com / bruce mars

Fyysinen riippuvuus

- Aivojen nikotiinireseptorien määrä lisääntyy, ja ne herkistyvät nikotiinille
- Vieroitusoireet

Psyykkinen riippuvuus

- Tapa- ja tunneriippuvuutta
- Sidoksissa tiettyihin tilanteisiin ja paikkoihin

Sosiaalinen riippuvuus

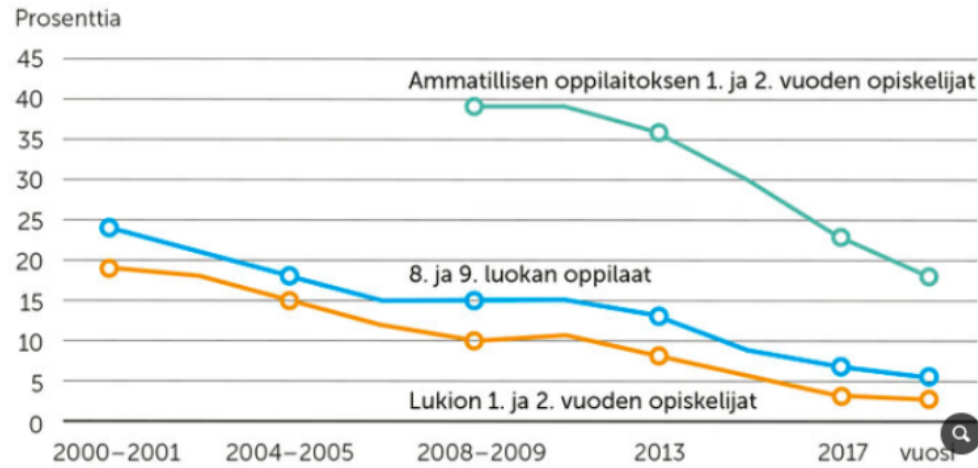
- Tarve vahvistaa ryhmän käytöstä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta

Taulukointitehtävä

- Lue läpi kirjan kappale 12
- Laadi kuvan mukainen taulukko (mallipohja peda.netissä)

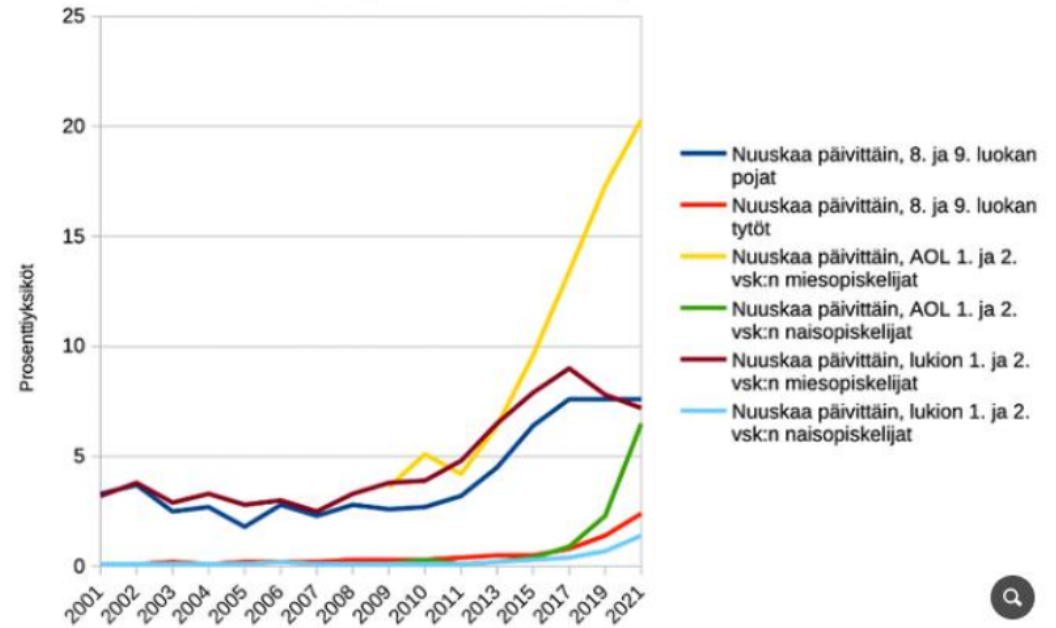
	Tupakka	Nuuska	Sähkötupakka
Haitalliset aineet			
Keskeisimmät terveyshaitat (Minkälaiset mekanismit)			
Käytön yleisyys (Muutokset käytössä, eri ikäryhmien erot jne.)			

Päivittäin tupakoivien nuorten osuus oppilaitostyypeittäin vuosina 2000–2019



Tupakointi on vähentynyt Suomessa erityisesti nuorten keskuudessa viime vuosikymmeninä. Myönteisestä kehityksestä huolimatta nuorten tupakoinnin yleisyydessä on koulutusryhmien välisiä eroja. (Lähde: THL, Kouluterveyskysely)

Prosentiosuudet päivittäin nuuskaa käyttävien keskuudessa



- Mistä eri koulutusryhmien väliset erot voisivat johtua?
- Millaisin keinoin ammatillisten oppilaitosten tupakoimattomuutta sekä nuorten nuuskan käytön vähentämistä voidaan edistää?

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö

Aloittamiseen vaikuttavat

- Mainonta
- Vanhempien ja ystävien tupakointi
- Huono koulumenestys
- Alhainen koulutustaso
- Addiktioalttius
- Nikotiiniherkkyys

Käytön jatkamiseen vaikuttavat

- Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö
- Vastoinkäymiset elämässä
- Negatiiviset tunnetilat
- Yksinäisyys
- Stressi
- Tupakan tuoksu ja käyttöön liittyvät tilanteet

Tupakkatuotteiden aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle

Välittömät kustannukset

- Sairauksien hoito
- Sosiaaliturvan kustannukset
- Tupakoinnista aiheutuvat tulipalot
- Tupakoinnin ehkäisy ja valvonta

Välilliset kustannukset

- Työpanokseen ja tuottavuuden laskuun liittyvät tekijät
 - Tupakkatauot
 - Sairauspoissaolot
 - Työkyvyttömyys
 - Tupakointikuolemat

TUPAKKA

uhka ympäristölle



Tupakan viljelyyn
 käytetään
4 000 000
 hehtaaria
 maata.

Lannoitteet ja hyönteismyrkyt
 leviävät ympäristöön ja vesistöihin.



Vähintään
6 500
 hehtaaria metsää
 raivataan vuosittain
 tupakkaviljelmien tieltä.

300:aa savuketta varten on
 kaadettava 1 puu.



Tupakan valmistus
 tuottaa
25 000 000
 tonnia kiinteää jätettä
 vuosittain.

Nikotiinijätettä syntyy
300 000 tonnia.



Ympäristöön
 jää
 vuosittain
4,5 biljoonaa
 tupakantumppeja.

Savukkeiden filttereiden hajoaminen
 voi kestää jopa **12** vuotta.

Tupakoimattomuus on

terveysteko

- itselle
- läheisille
- ympäristölle

taloudellista viisautta

- itselle
- yhteiskunnalle

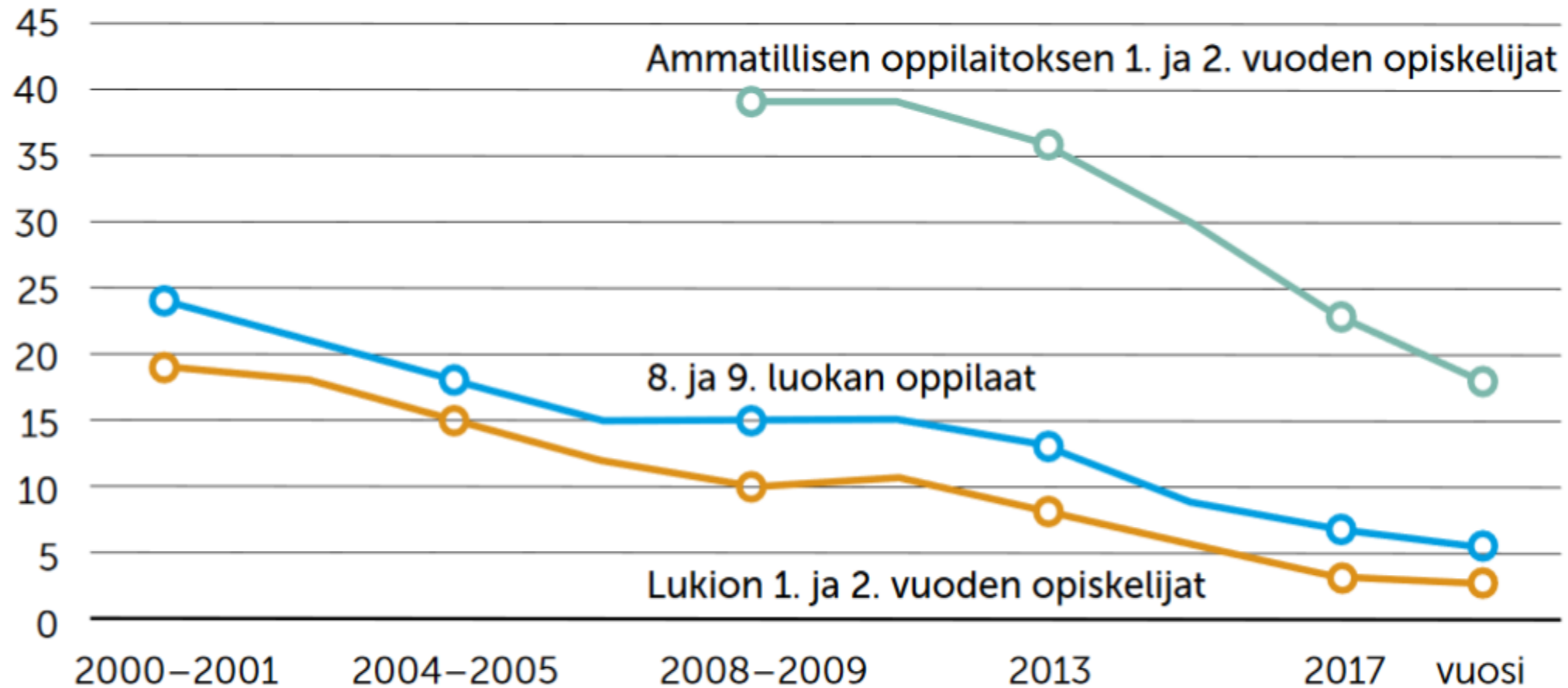


Kuva: Unsplash.com / Dakota Corbin

Nuoret arvostavat tupakoimattomuutta entistä enemmän

Päivittäin tupakoivien nuorten osuus oppilaitostyypeittäin vuosina 2000–2019

Prosenttia



Lähde: THL, kouluterveyskysely

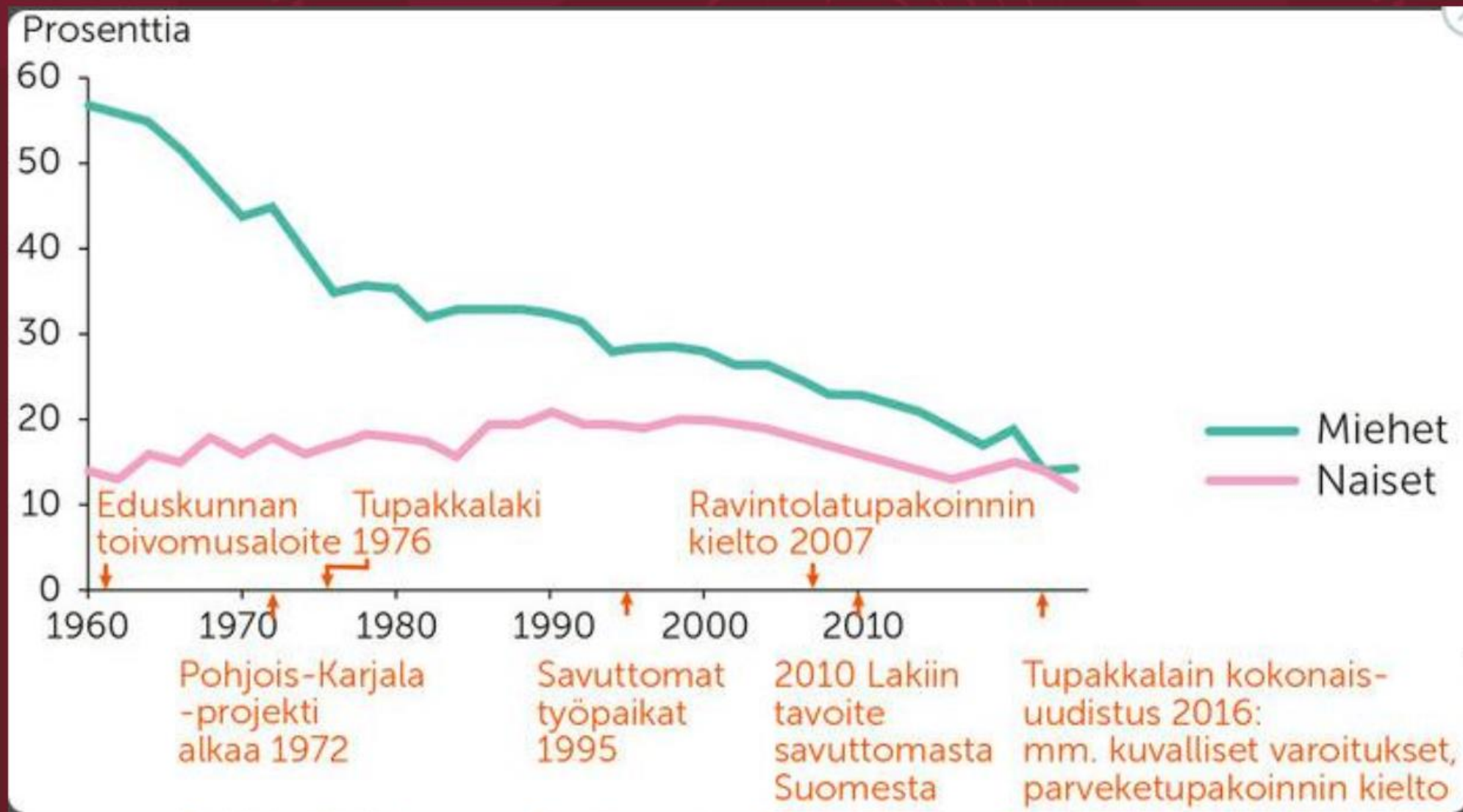


Kuva: Unsplash.com / Tingey Injury Law Firm

Tupakkalaki ehkäisee haittoja

- Tupakkavero
- Mainontakielto
- Käyttökiellot, savuttomat ympäristöt
- Myynnin ja hallussapidon rajoitukset
- Tupakka-askien varoitusmerkinnät

Toimenpiteillä on vaikutusta:



Päivittäinen tupakointi työikäisessä väestössä ja keskeisiä tupakkapoliittisia toimenpiteitä 1960-2017

Terveysviestintä tukee tupakoimattomuutta

Tarjoaa tutkittua tietoa

- tupakkatuotteiden haitoista
- tupakoinnin lopettamisen eduista
- Järjestöjen terveystiedon opetus oppilaitoksissa
- Terveystiedon opetus oppilaitoksissa
- Terveystiedon opetus oppilaitoksissa
- Terveystiedon opetus oppilaitoksissa
- Käypä hoito -suositukset

KPL 12, tehtävä 7

Tupakkapolitiikan keinojen vaikuttavuus

Seuraavassa on esitelty eri maissa toteutettuja tupakkapolitiikan keinoja tupakoinnin loppumiseksi. Arvioi niiden käytön toimivuutta Suomessa.

- a. Syntymäkohorttiin perustuva myyntikielto. Tämä tarkoittaa tupakkatuotteiden myyntikieltoa tietyn vuoden jälkeen syntyneille, jotka ovat niin sanottua tupakatonta sukupolvea.
- b. Ostoikärajan nosto 20 tai 21 vuoteen.
- c. Filttereiden kieltäminen, koska osa tupakansavun tervasta ja myrkyistä jää filteriin ja leviää näin ympäristöön maahan heitetyissä tumpeissa.
- d. Mainontakiellon laajentaminen viihdemediaan.
- e. Ulkotilojen savuttomuus.
- f. Matkustajatuontimäärien pienentäminen.

Tupakan keskeisimmät myrkyt



Kuva: Unsplash.com / Mathew MacQuarrie

TERVA

- Altistaa keuhkosyövälle
- Ärsyttää keuhkoputkia, aiheuttaa limaneritystä ja yskää
- Lisää riskiä sairastua keuhkohtaumatautiin

HÄKÄ

- Sitoutuu punasoluihin hapen paikalle, jolloin kehon hapensaanti vaikeutuu
- Sydän rasittuu, suorituskyky laskee

NIKOTIINI

- Aiheuttaa riippuvuutta
- Edistää verisuonten rasvoittumista
- Lisää rytmihäiriöiden ja veren hyytymisen riskiä



Nuuskan terveyshaittoja

Suunterveys heikkenee

- Limakalvovauriot, ienrajojen vetäytyminen, värjäymät

Sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa

- Käytön yhteydessä syke ja verenpaine kohoavat
- Altistaa sydämen vajaatoiminnalle

Syöpätautien riski kasvaa

- Karsinogeeniset aineet

Tyypin 2 diabeteksen riski kasvaa

- Insuliiniherkkyyden väheneminen
- MBO:n riski kasvaa

Vaikutukset liikuntasuoritukseen

- Suorituskyvyn heikkeneminen
- Palautuminen ja vammoista toipuminen hidastuvat

- [Nikotiinipussit laboratoriossa](#)

Sähkösavuke

- Sisältää nikotiinipitoista/nikotiinitonta nestettä
- Neste ja höyryt ovat vaarallisia keuhkoille ja voivat lisätä syöpätautien riskiä
- Pitkäaikaiskäytön haittoja ei vielä tunneta
- Havaittuja haittoja esim.
 - rintakivut
 - nopeutunut syke
 - päänsärky, huimaus
 - suun, nielun ja kurkun ärsytys
 - Keuhkokuume
- Sähkötupakka kouluissa:
<https://areena.yle.fi/1-66737059>



Kuva: Unsplash.com / Claudia Ramirez