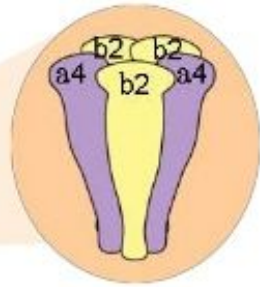
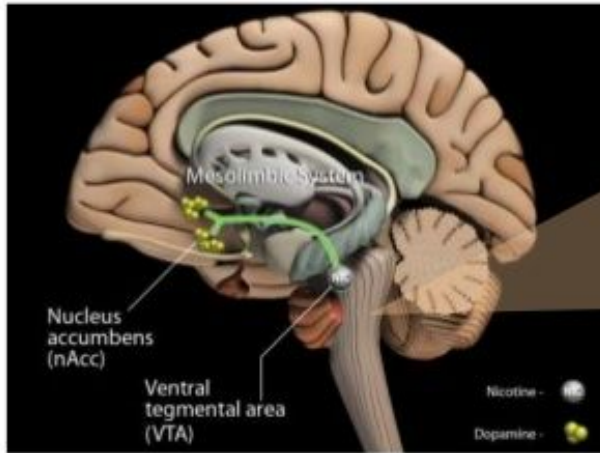


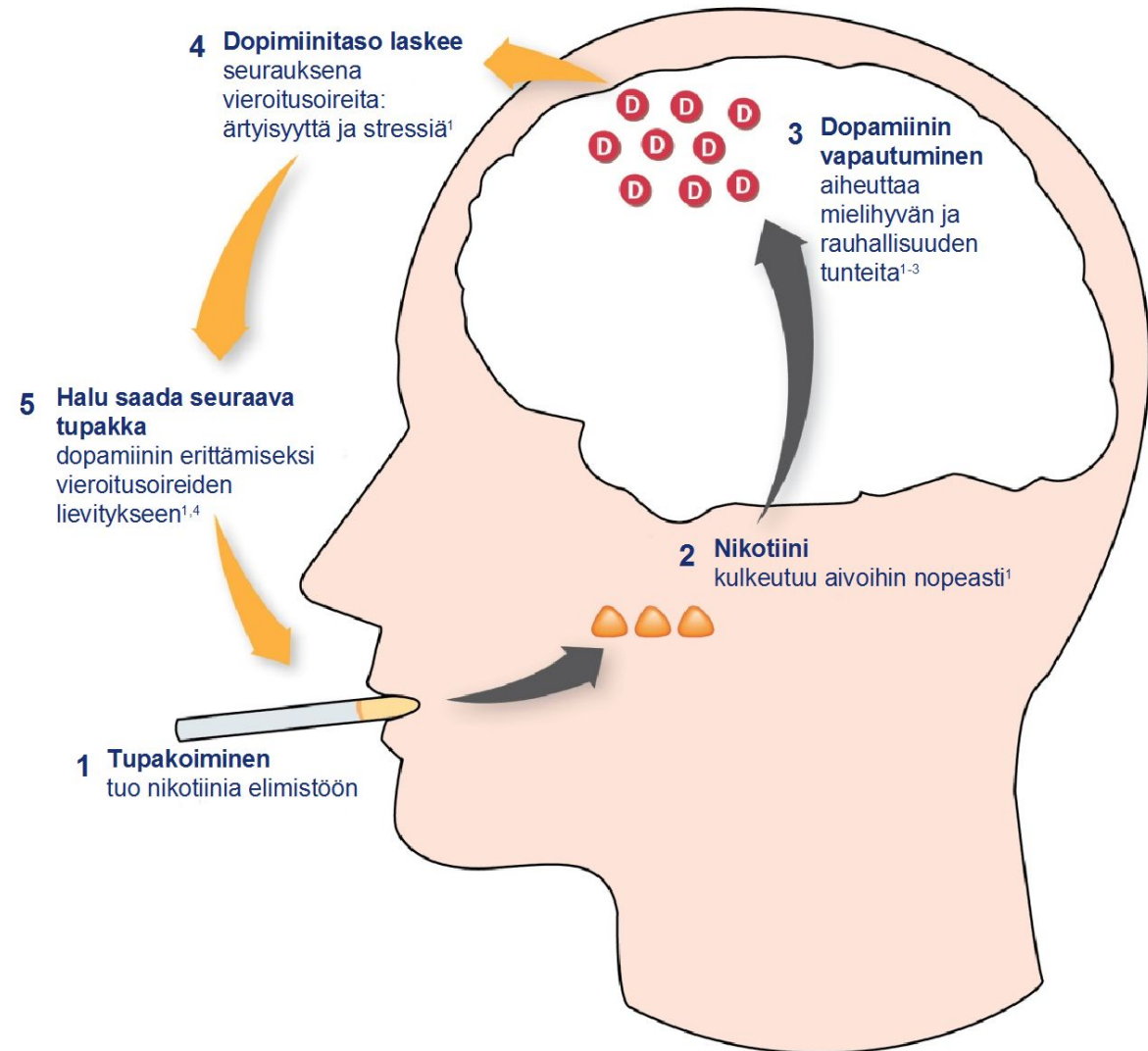
Miten nikotiini koukuttaa?



$\alpha 4 \beta 2$ nikotiinireseptori

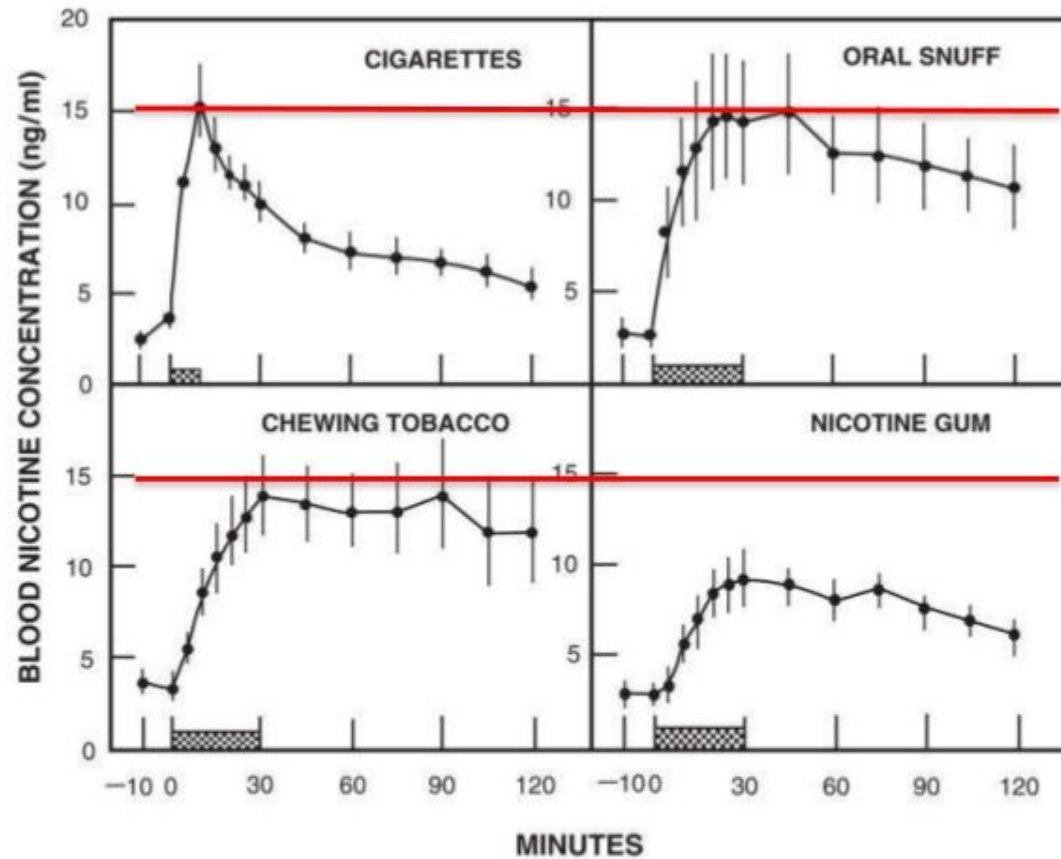
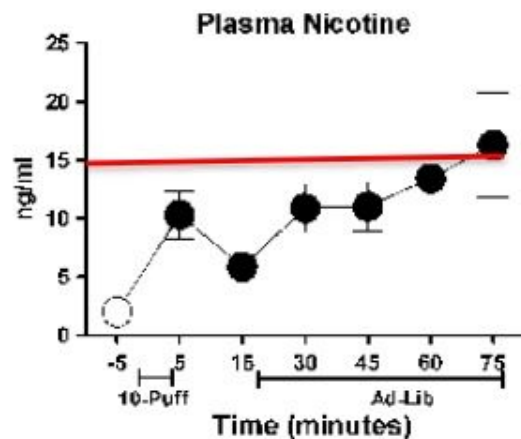
- Nikotiini sitoutuu nikotiinireseptoreihin → seuraa välittäjäaineiden vapautumista: mm. dopamiinia, joka liittyy koettuun nikotiinin himoon
- Pitkäaikaisvaikutuksena nikotiinireseptorien määrän lisääntyminen ja toiminnan muuntuminen

1. Jarvis MJ. *BMJ* 2004; 328:277-279. 2. Dani JA, Harris RA. *Nature Neuroscience* 2005; 8:1465-1470. 3. Coe JW. *J Med Chem* 2005; 48:3474-3477.



Nikotiinin imeytyminen verenkiertoon savukkeesta, nuuskasta, sähkösavukkeesta, vesipiipusta...

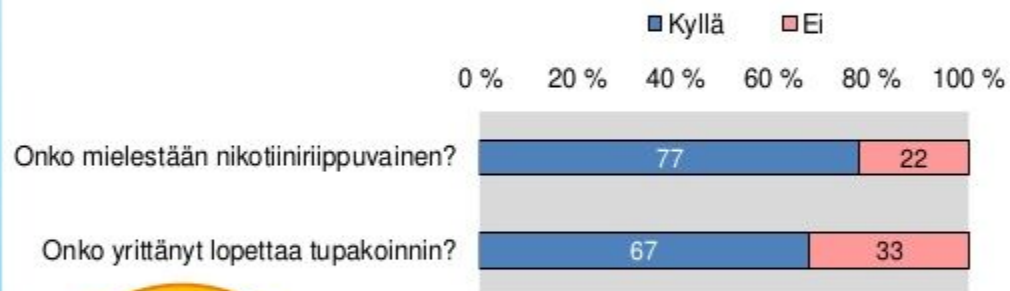
Vesipiippusessiossa (1 tunti) nikotiinipitoisuudet 40-400 savukkeen verran



Huom. Tottuneet sähkötupakoitsijat saavat aikaan 10 – 15 ng/ml nikotiinipitoisuuksia

Nikotiiniriippuvuus

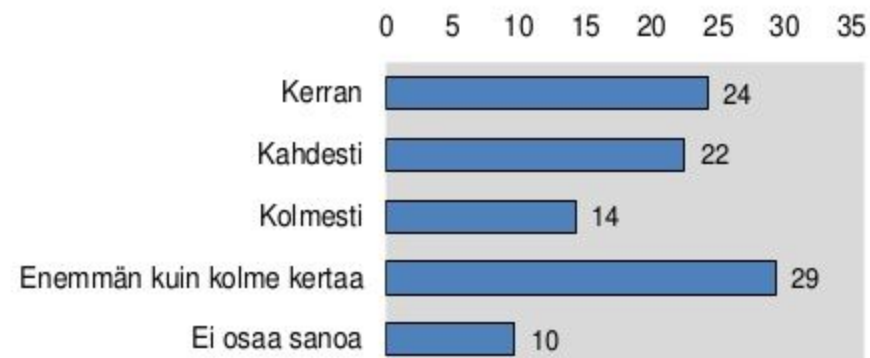
TUPAKOINTIIN LIITTYVIÄ KÄSITYKSIÄ (% tupakoijista), n=185



Neljä viidestä on riippuvaisia nikotiinista.

Tupakoinnin lopettaminen

KUINKA MONTA KERTAA YRITTÄNYT LOPETTAA (% niistä tupakoijista, jotka yrittäneet lopettaa), n=125



Tupakoinnin lopettamisen fyysiset vieroitusoireet

Kärsimättömyys, keskittymiskyvyn huononeminen, väsymys, uneliaisuus

Yskä ja nenän vuotaminen

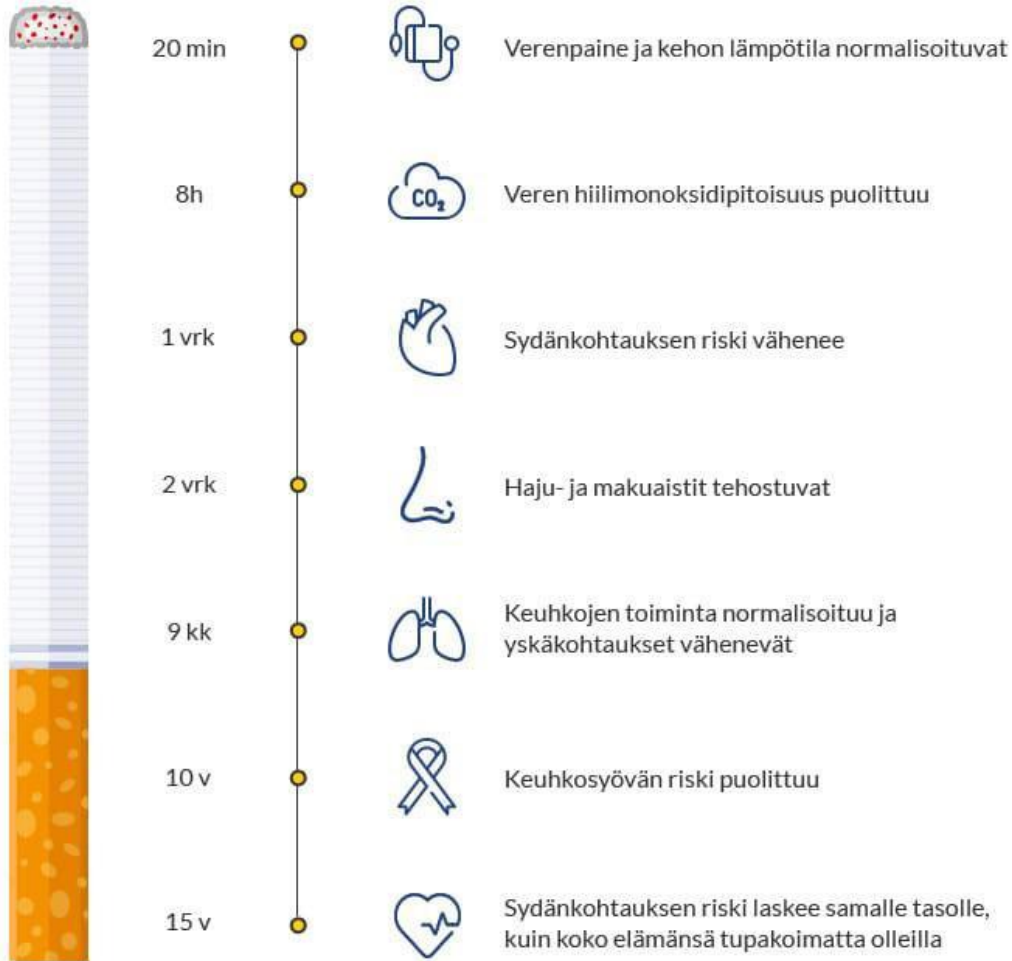
Lihaskivut ja säröt

Vapina ja hikoilu

Makeanhimo ja ruokahalun lisääntyminen



Terveysvaikutukset viimeisen savukkeen jälkeen



Mitä tupakointi Sinulle maksaa?

Jos poltat 20 savuketta = 1 aski päivässä ja askin hinta on 4 €, käytät rahaa:

Summa	Ajanjakso
28 €	Viikko
120 €	Kuukausi
1 460 €	Vuosi
14 600 €	10 vuotta
29 200 €	20 vuotta
43 800 €	30 vuotta

SECOND-HAND SMOKE



THIRD-HAND SMOKE





Mitä nuuska sisältää?

Ruotsalainen kostea nuuska sisältää noin 2 500 kemiallista ainetta, kuten

- * Nikotiinia 0,5–1,0%
- * Syöpävaarallisia aineita, esim. nitrosoamiineja, aromaattisia hiilivetyjä ja radioaktiivista poloniumia
- * Raskasmetalleja: lyijy, kadmium...
- * Jäämiä tuholais- ja kasvimyrkyistä

(www.hammasll.fi)

Nuuska ja tupakanpoltosta erilainen nikotiiniannos:

- Tupakkaa poltettaessa nikotiini imeytyy hyvin nopeasti, veren nikotiinipitoisuus nousee korkeaksi, mutta laskee pian.
- Nuuskan käyttäjällä veren nikotiinipitoisuus pysyy korkealla tasolla jopa jatkuvasti, jos nuuskamälliä vaihdetaan uuteen.
- Keskimääräinen nuuskaaja käyttää sitä noin 13 tuntia vuorokaudessa ja saa 20–30 savuketta vastaavan määrän nikotiinia.
- Nuuskan käyttäjillä on yleisesti vaikeampi nikotiiniriippuvuus kuin tupakkaa polttavilla.
- Nuuska ei sovi tupakan polttoa lopettavan avuksi.

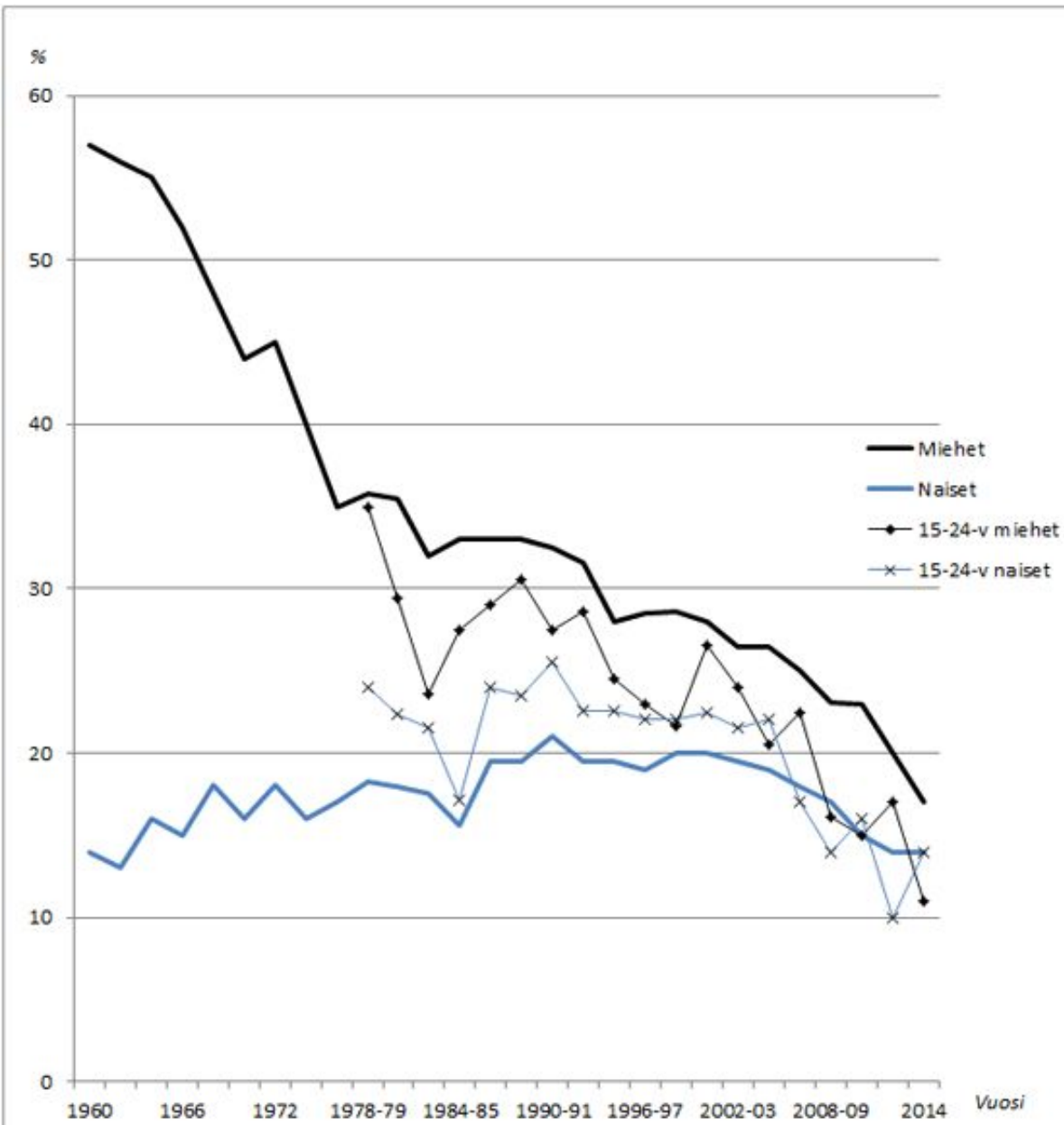


DUODECIM

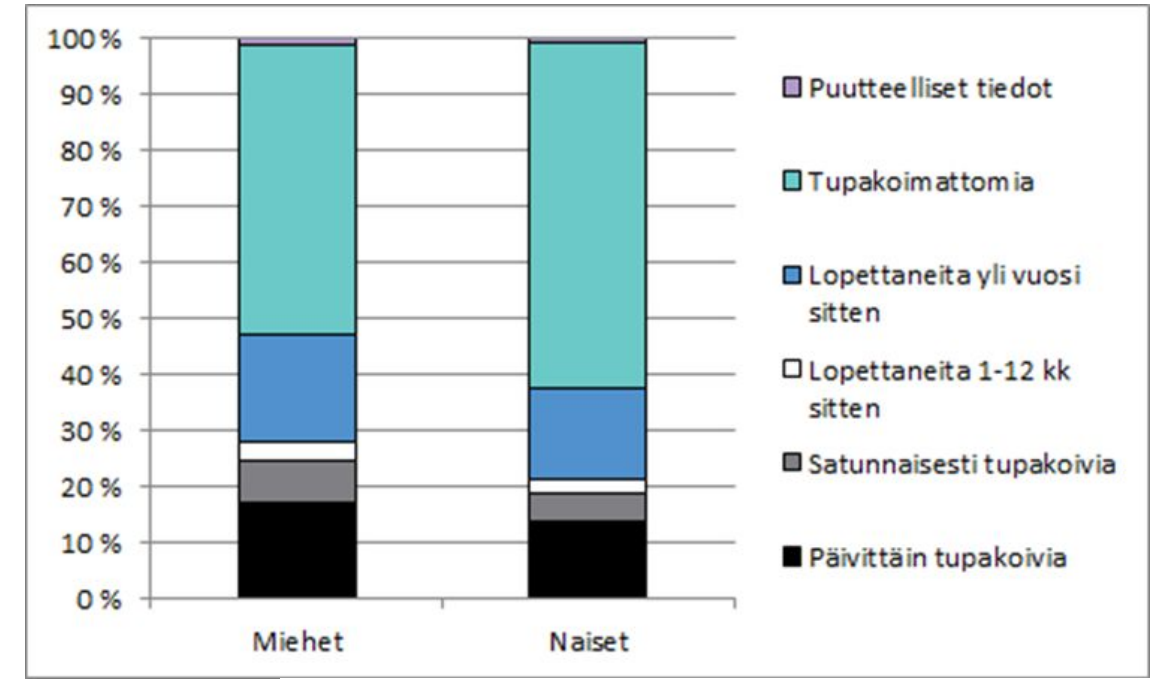
Sähkösavukenesset



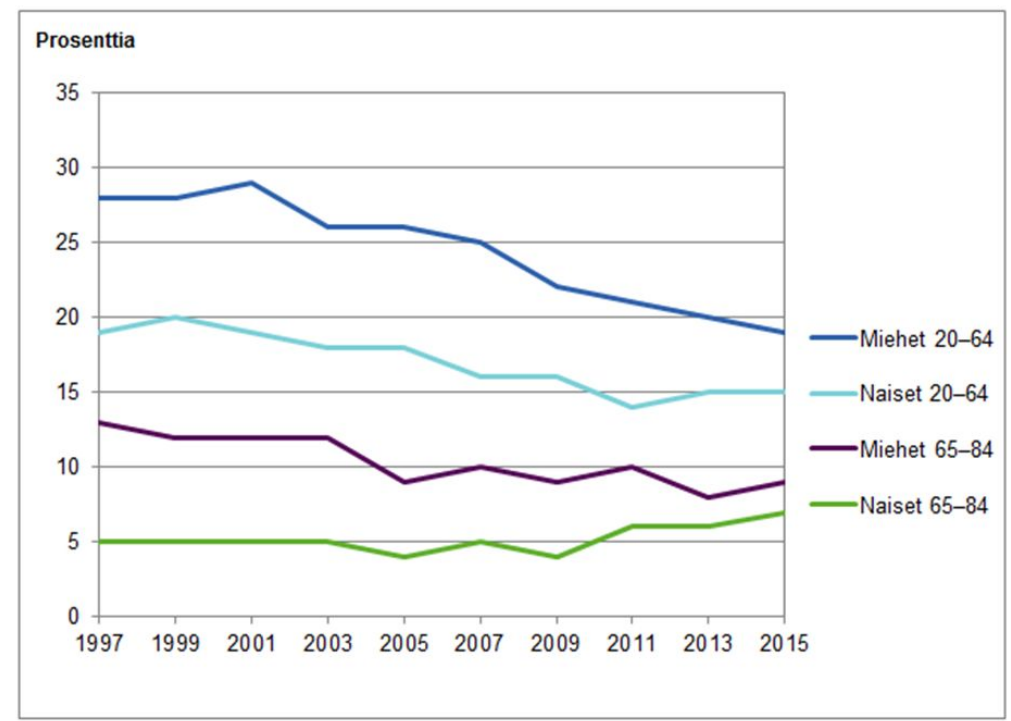
- Vettä
- Propyleeniglykoli (E1520) tai glyseroli (E422)
- Aromiaineet (menthol, esanssit, diasetyyli, ym)
- Epäpuhtauksia ja toksiineja (mm. rimonabantti, talafilli, dietyyliglykoli, nikkeli, kromi, lyijy)
- Nikotiini:
 - <10 mg/ml, 10-15, 16-20, >20 (ad 40)
 - Pitoisuudet vaihtelevat



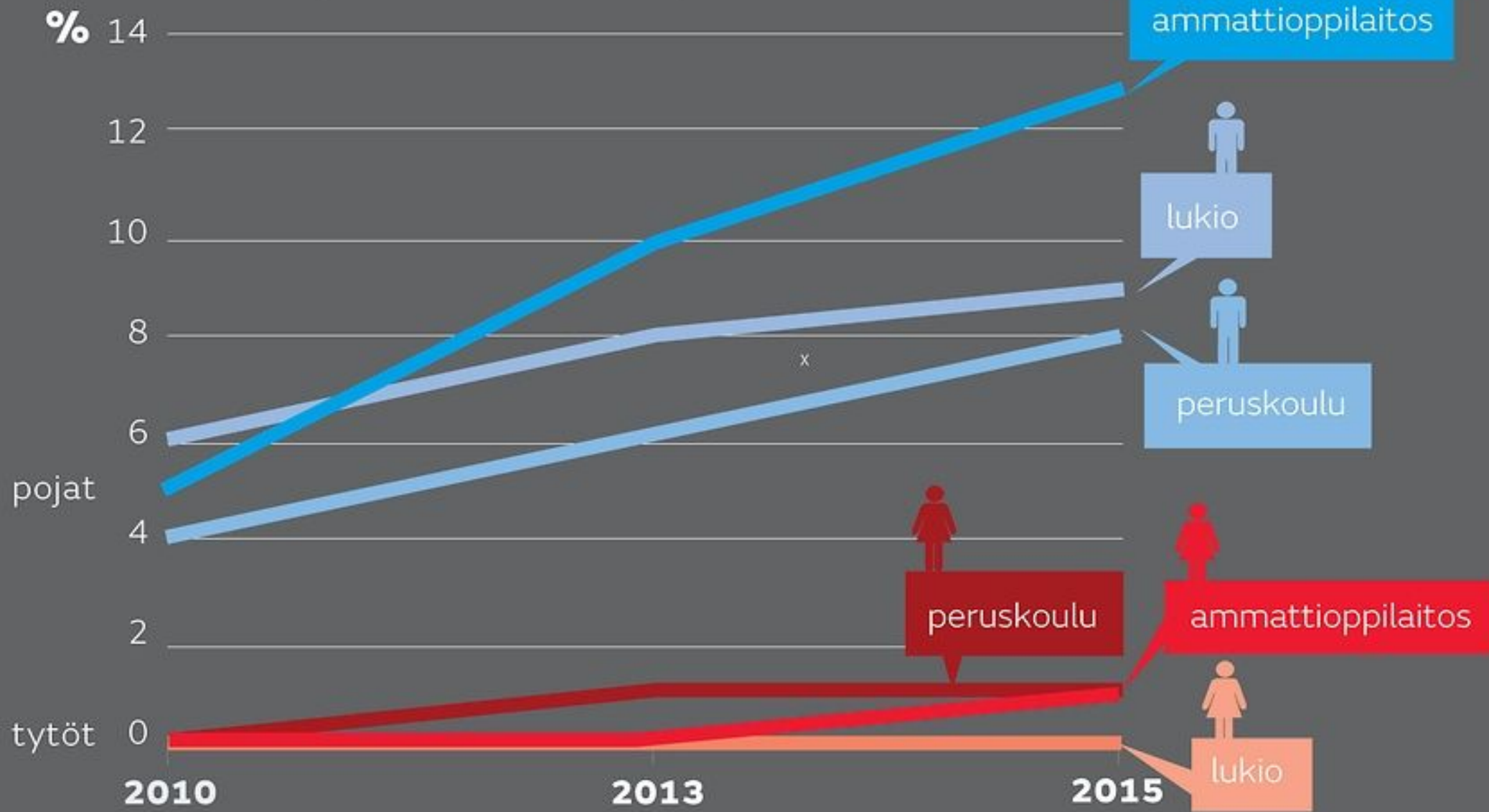
Lähteet: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Aikuväestön terveyskäyttäytyminen 1978-2014 ja Leppo K. & Vertio H. (1986) Smoking control in Finland: A case study in policy formulation and implementation. Health Promotion 1(1) 5-16.



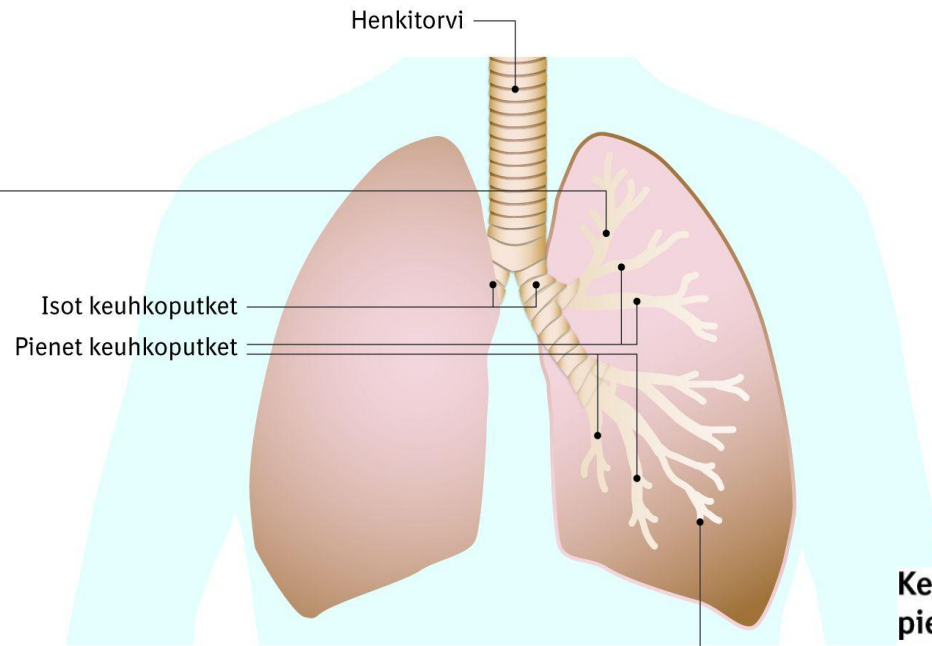
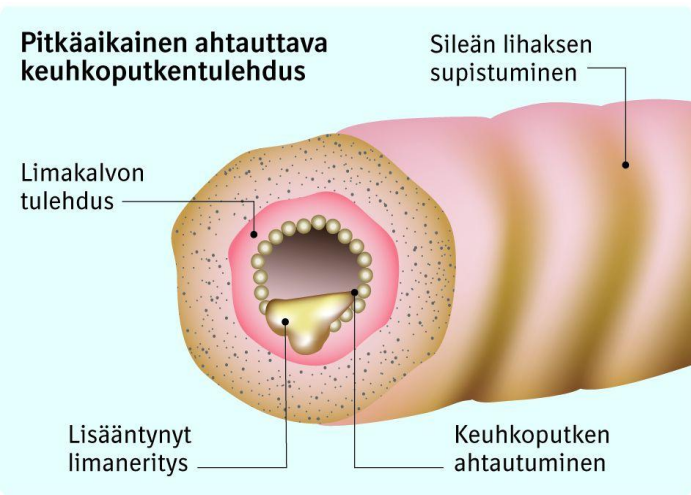
Päivittäin:
 Miehet 19%
 Naiset 15%
 Nuoret 11%



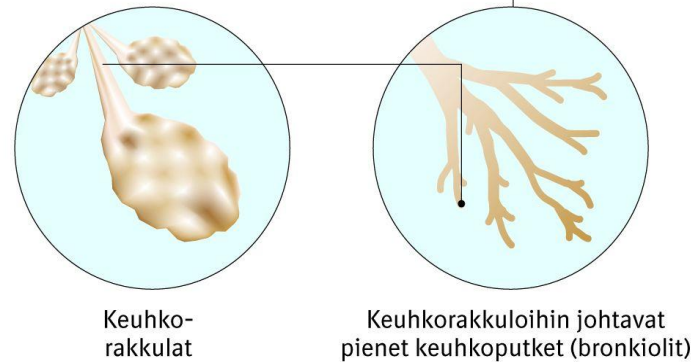
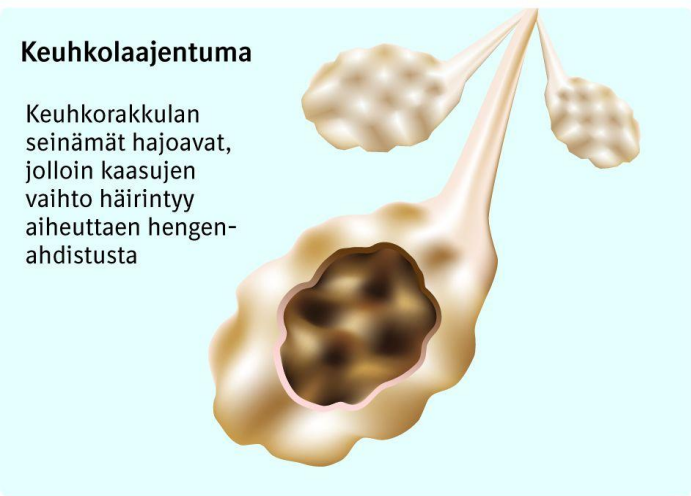
Nuuskaa päivittäin käyttävät nuoret



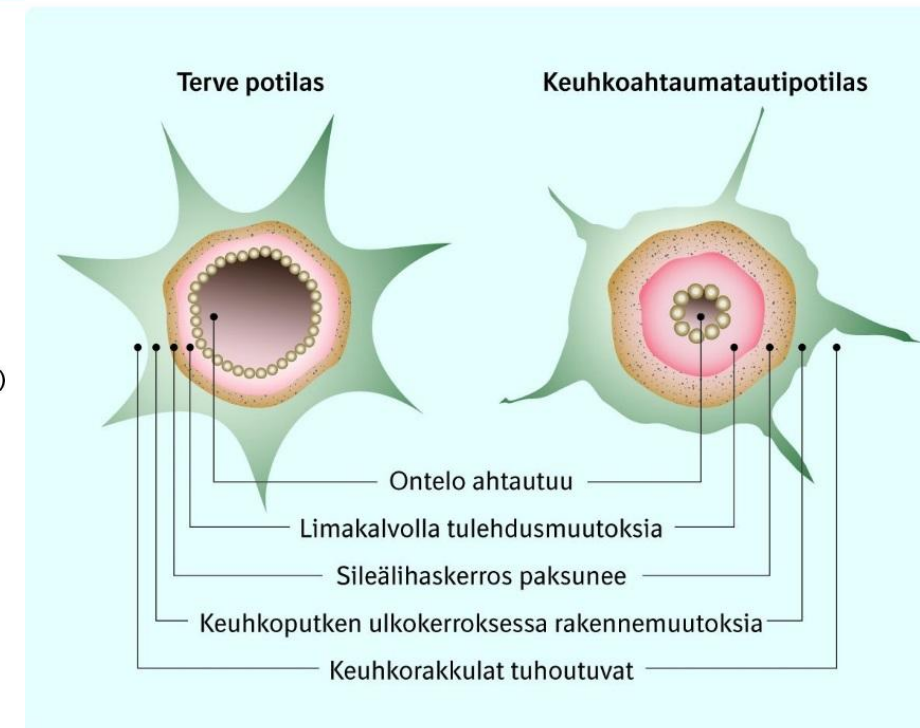
Keuhkohtaumatauti



Maailman neljänneksi yleisin kuolemaan johtava sairaus...

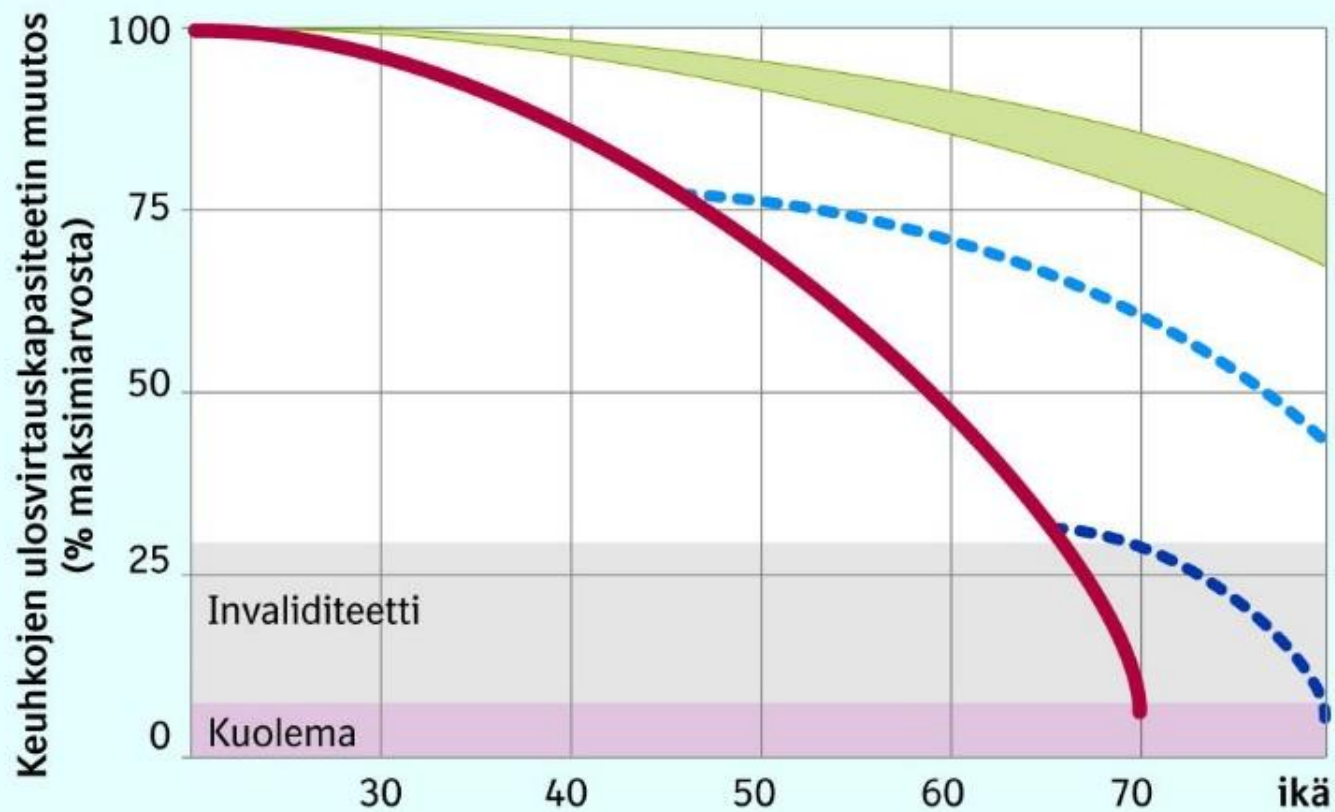


Keuhkohtaumataudin rakennemuutokset pienissä keuhkoputkissa



Tupakoinnin lopettamisen vaikutus keuhkoasthmaan

- Normaali tupakoimaton
- Tupakoi säännöllisesti tai altistuu tupakan vaikutuksille ja sairastuu keuhkoasthmaan
- Lopettaa 45 vuotiaana
- Lopettaa 65 vuotiaana



Kellonlasikynnet



Tupakka ja raskaus

Hedelmällisyys

- Impotenssi / Hedelmättömyys

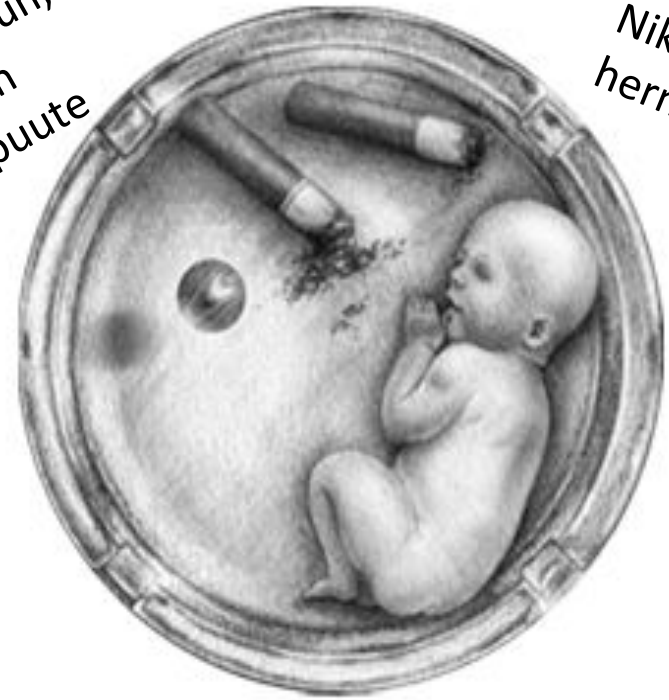
Raskaudenaikaiset haitat

- Sikiön kasvuhäiriöt ja epämuodostumat
- Pieni syntymäpaino
- Keskenmeno
- Ennenaikainen syntymä
- Kätkytkuolema
- Imetys- ja maidoneritysvaikeudet

Lasten altistuminen

- Allergiat
- Toistuvat infektiot
- Oppimisvaikeudet, ylivilkkaus

Nikotiini supistaa kohdun, istukan ja napanuoran verisuonia > hapenpuute



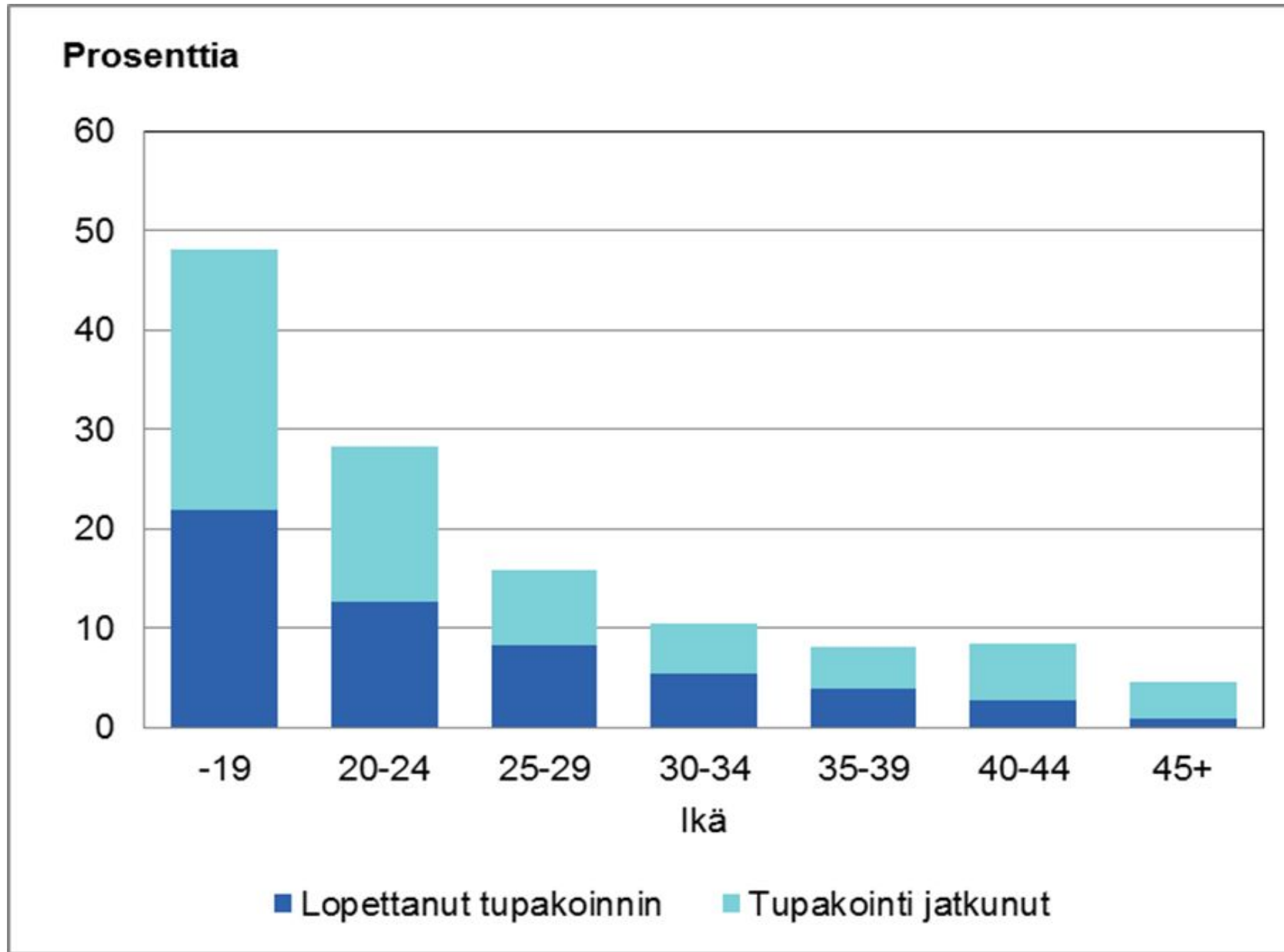
Nikotiini
hermomyrkkynä

> Äiti voi olla lapsensa
pahin vihollinen

Suomessa syntyy vuosittain noin 10 000 tuhkalasta.

Synnyttäjien tupakointi ja tupakoinnin lopettaminen raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana ikäryhmittäin (%) 2015*

Nuoret synnyttäjät tupakoivat eniten



Toimet tupakoinnin vähentämiseksi

- korkea hinta (hinta- ja veropolitiikka)
- savuttomat elinympäristöt
- markkinoinnin kieltäminen
- saatavuuden rajoittaminen (myyntikiellot, myynnin luvanvaraistaminen)
- tuotesäätely (nikotiini-, terva- ja hiilidioksidipäästöt, varoitusmerkinnät)
- tupakoimattomuutta tukeva viestintä
- lopettamisen tuki

Mitkä keinot mielestäsi ovat tehokkaimpia?

Näin nuuskan tuontirajoitukset muuttuvat

Aiemmin

Enintään 30 kappaletta 50 grammaa painavia rasioita vuorokaudessa. Yhteispaino saa olla enintään 1500 g.



Lakimuutoksen jälkeen

Enintään 1000 grammaa vuorokaudessa.



Nuuskarasioiden painot vaihtelevat hieman merkistä riippuen. Laskelmissa käytetty Ettan-nuuskan painoa.

Facebookin nuuskaryhmät

- Facebookissa hakusanalla nuuska löytyy lukuisia ryhmiä, joissa on tuhansia jäseniä

Facebookin nuuskaryhmiä	jäseniä 1.7.2015	jäseniä 24.8.2015
Nuuskanurkka	4894	5585
Nuuska Suomeen	5728	5627
Ostetaan ja myydään nuuskaa	5625	7133
Nuuska täysi-ikäisille	1669	1839
Nuuska Helsingin alueella	1901	1878



Tupakointi aiheuttaa **90**
prosenttia keuhkosyövästä



Tupakointi aiheuttaa
suun ja kurkun syöpiä



Tupakointi vahingoittaa
keuhkojasi



Tupakansavusi
vahingoittaa lapsiasi,
perhettäsi ja ystäviäsi



Tupakoijan lapset alkavat
polttaa muita herkemmin



Tupakointi aiheuttaa
sydänkohtauksia



Tupakointi aiheuttaa
halvauksia ja vammoja



Tupakointi tukkii
verisuonia



Tupakointi heikentää
hedelmällisyyttä



Tupakointi lisää
impotenssiriskiä



Tupakointi lisää
sokeutumisiriskiä



Tupakointi vahingoittaa
hampaita ja ikeniä



Tupakointi voi tappaa
syntymättömän lapsesi



Lopeta nyt –
pysy elossa
läheisiäsi varten

EU

SAVUTON SUOMI 2030[®]

Visio:

Enintään **viisi prosenttia** työikäisestä väestöstä käyttää tupakka- ja muita ei-lääkkeellisiä

Tie kohti savuttomuutta – 4 askelta:

1. Vahvistamme väestön myönteistä asennoitumista tupakoimattomuuteen.
2. Ehkäisemme nuorten tupakoinnin aloittamista.
3. Tuemme tupakkatuotteiden käytön lopettamista.
4. Vahvistamme tupakkalain täytäntöönpanoa.

Savuton Suomi 2030 -verkostossa ovat mukana:

[Allergia- Iho- ja Astmaliitto ry](#)

[Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry](#)

[ETRA-liitto ry](#)

[Filha ry, Hengitysliitto ry](#)

[HUS Sydän- ja keuhkokeskus HYKS](#)

[Kirkkohallitus](#)

[Lääkärit tupakkaa vastaan -verkosto \(Doctors Against Tobacco DAT\)](#)

[Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus](#)

[Savuton kunta -ohjelma \(Savon Sydänpiiri ry\)](#)

[SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry](#)

[Suomalainen Lääkäriseura Duodecim](#)

[Suomen ASH ry](#)

[Suomen Keuhkolääkäriyhdistys ry](#)

[Suomen Sydänliitto ry, Suomen Syöpäyhdistys ry](#)

[Suomen terveyttä edistävät sairaalat ja organisaatiot ry STESO](#)

[Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,](#)

[Työterveyslaitos](#)