



NUUSKA JA SÄHKÖTUPAKKA

Mitä meidän pitäisi tietää niistä

Tietoa, tukea ja työkaluja ehkäisevään
päihdetyöhön –seminaari
23.4.2014

**Sirpa Moilanen, hankevastaava, terveyden edistämisen
suunnittelija**
Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus
Väestöterveyttä yhteistyöllä -hanke



Sisältö

- 1. Mitkä ovat tupakkatuotteet?**
- 2. Yleistä tilastojen valossa**
- 3. Mitä nuuska on?**
- 4. Sähkötupakka**
- 5. Tupakkatuotteiden koukuttavat aineet?**
- 6. Tupakkatuotteisiin liittyviä terveysriskejä?**
- 7. Yleisimpiä vieroitusoireita?**
- 8. Mitä voisimme tehdä?**



YLEISTÄ TILASTOJEN VALOSSA

Nuuska

- Tuodaan maahan laittomasti – nuuskaringit
- Ruotsissa jopa 1500 erilaista nuuskaa, Haaparannassakin yli 250, tulee myös idästä
- Esiintyy runsaasti joukkuelajien harrastajapiireissä Joensuussakin
- Myynti tai luovuttaminen kiellettyä vuodesta 1995 lähtien
- Esitellään jopa tupakasta vieroittamisen välineenä
- Suomessa 15-64-vuotiaista miehistä käytti nuuskaa 2,9 % päivittäin (yleisintä 35-44 v 6,3 % ja satunnaisesti 3,8 % (yleisintä 25-34 v. 9,3 %))
- Naisten käyttö on kuitenkin vähäistä, 0,2 % luokkaa (lähde: THL 2013)

Sähkötupakka

- Markkinointi ja myynti kiellettyä mutta Suomessa saa myydä sähkösavukelaitteita mutta nikotiinipitoisten nesteiden myynti on kielletty
- Nikotiinia sisältävä neste kuuluu lääkelain piiriin, jos nikotiinin annosmäärä ylittää 0,42 g tai kerta-annoksena (yksi patruuna) 10 mg, se on reseptilääke
- Sähkösavukkeissa käytettävien nesteiden valmistusta ei valvota ja koostumuksissa esiintyy suuria eroja
- Markkinoinnissa korostettu tuotteen turvallisuutta ja hyötyjä tupakoinnin lopettamisessa

Yleistä asiaa nuuskasta tilastojen valossa

- Nuuskan käyttö ja kokeilu lähteneet nousuun 1990 –luvun alussa
- Elinkeinotoiminnassa nuuskan myynti tai luovuttaminen on ollut Suomessa kiellettyä vuodesta 1995

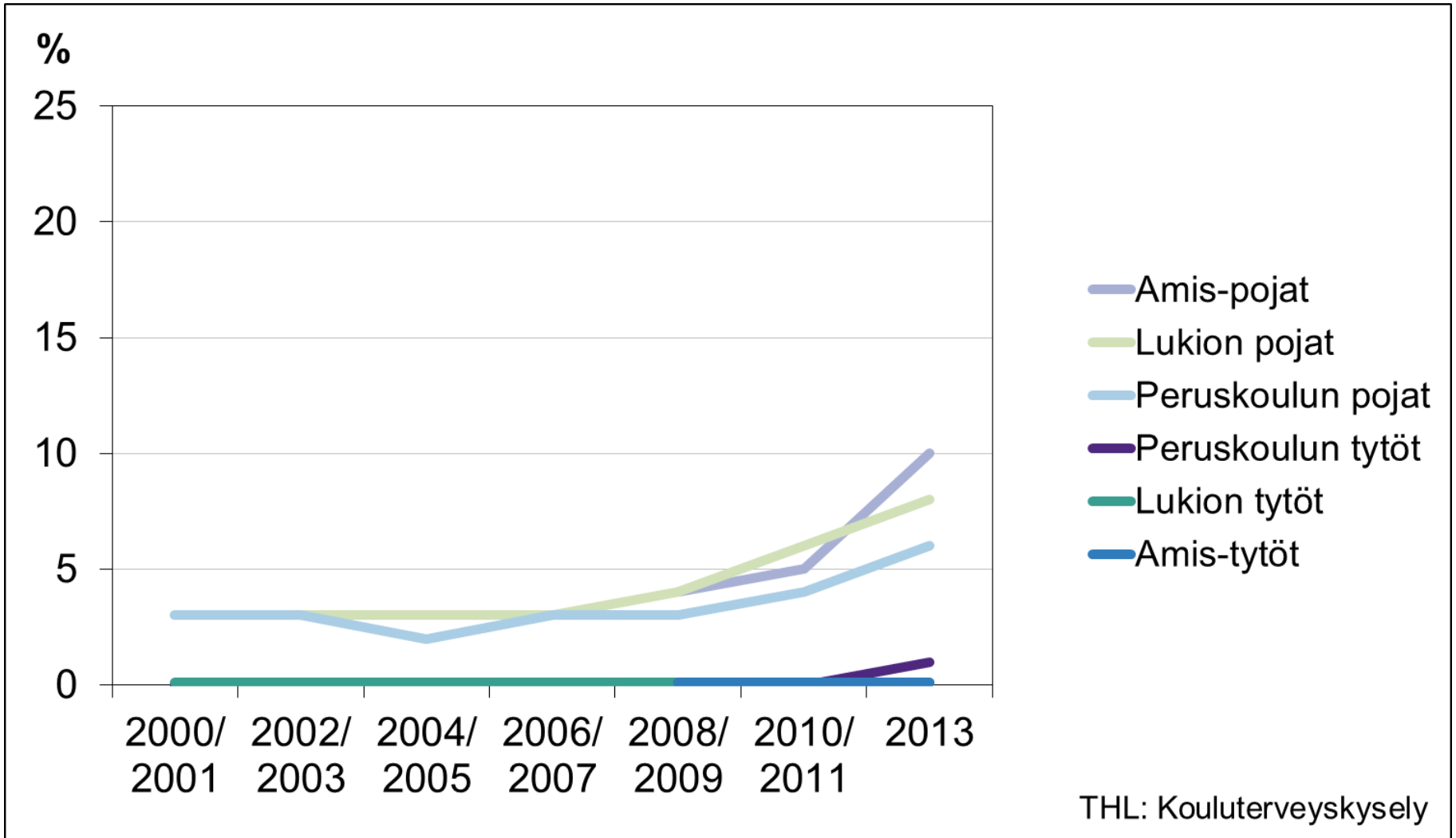
- Vahva yhteys kilpaurheiluun
 - * jääkiekko, joukkuelajit
 - * koko Suomi; n. 12 % yhteiskäyttö 13 % (v. 2012)
 - * Pohjois-Suomen alokkaat:
 - *15 % nuuskasi päivittäin, puolet näistä yhteiskäyttö
 - * 66,3 % päivittäin tupakoijista nuuskasi satunnaisesti
- Ruotsin kansanterveyslaitoksen mukaan ruotsalaisista miehistä käyttää nuuskaa 32 % päivittäin.

- Nuuska ei ole vaaratonta
- Näyttöä tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä ei ole

Yleistä asiaa nuuskasta tilastojen valossa

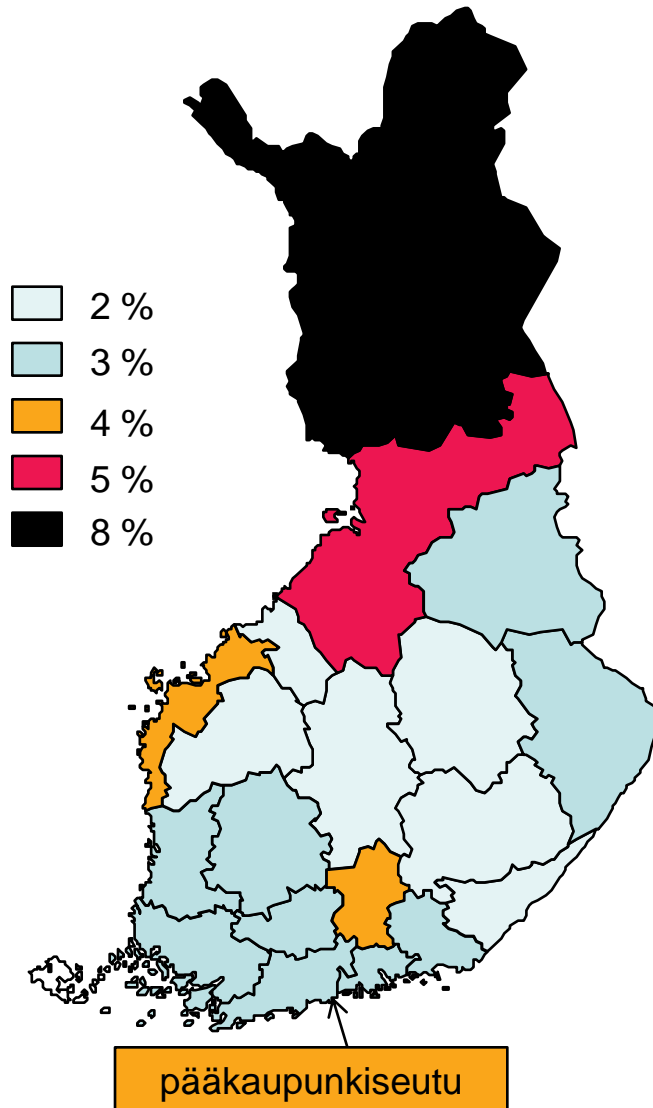
- Suomessa suomalaisen aikuiskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) kyselytutkimuksen mukaan v. 2012 nuuskaa käytti päivittäin 15-64 vuotiaista miehistä 2,2 % ja satunnaisesti 3,5 %
 - naisten nuuskaaminen on 0,1 – 0,2 % luokkaa
- Nuuskaa tulee sekä idästä että lännestä – välittäjärenkaat
- Jotkut huoltoasemat ja kioskit ovat myyneet ”tiskin alta”
- Tullin takavarikoimat nuuskamäärät ovat nousseet viime vuosina (v. 2011 takavarikoitiin 33 kg, v. 2013 takavarikoitiin 673 kg)
- Yksittäisinä 50 g rasioina v.2013 takavarikko tarkoittaisi lähes 14 000 rasiaa nuuskaa
- Energianuuskaa saatavilla yleisesti

Nuuskaa päivittäin



Nuuskaa päivittäin/kouluterveyskysely 2013

Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat, 2013

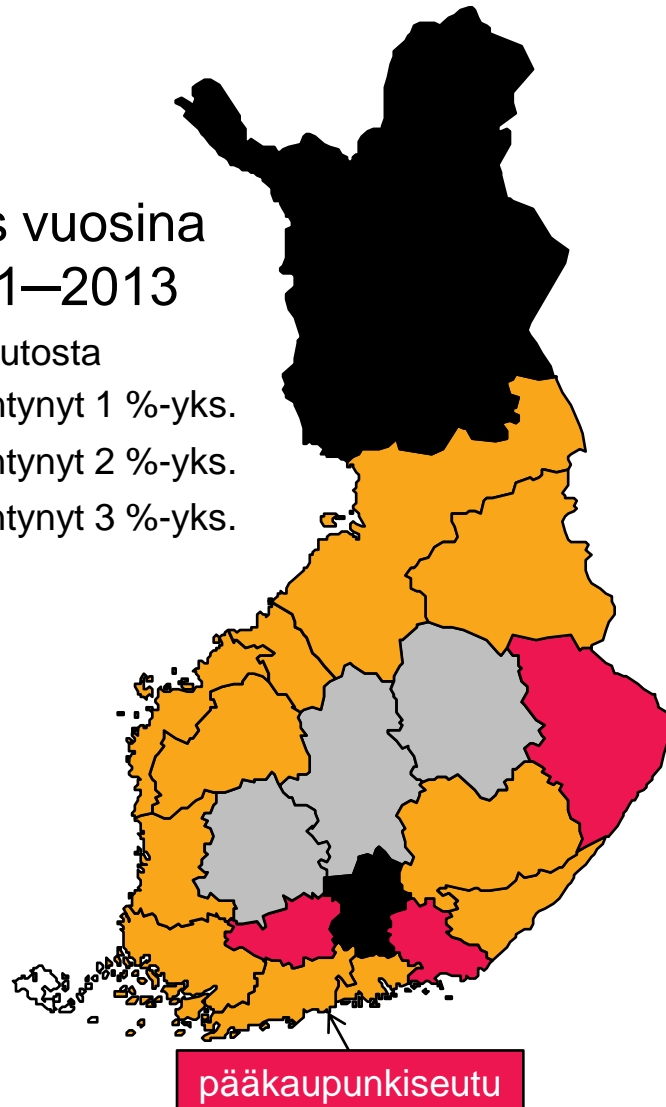


Nuuskaa päivittäin/kouluterveyskysely 2013

Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat

Muutos vuosina
2010/11–2013

- ei muutosta
- lisääntynyt 1 %-yks.
- lisääntynyt 2 %-yks.
- lisääntynyt 3 %-yks.



Tilastotietoa nuuskasta

Kouluterveyskysely 2013/Pohjois-Karjala

	Ammattikoulu 1. ja 2. v. opisk.	Peruskoulu 8. ja 9. lk	Lukio 1. ja 2. vuosi
Kuinka usein?			
Ei lainkaan	77 %	79 %	81 %
Nuuskaa silloin tällöin	9 %	8 %	8 %
Nuuskaa päivittäin	2 %	3 %	3 %
Mistä hankit viimeksi kuluneen kuukauden aikana?			
Kaupasta	2 %	5 %	3 %
Kioskista	2 %	5 %	3 %
Huoltoasemalta	2 %	4 %	2 %
Baarista	1 %	4 %	2 %
Kavereilta	27 %	90 %	87 %
Ulkomailta	17 %	22 %	18 %
Muualta	16 %	26 %	12 %

Mitä nuuska on?

Energianuuska

- Sisältää kofeiinia ja muita piristäviä aineita
- Voi ostaa päivittäistavarakaupoista, huoltoasemilta
- Ei ole tupakoinnin lopettamisen apuväline

Nikotiiniton nuuska

- Sisältävät erilaisia yrtejä mutta ei nikotiinia eikä tupakkakasvia
- Ovat tupakan vastikkeita ja tupakkajäljitelmiä – mainonta ja myynnin edistäminen ovat kiellettyjä

Nikotiinillinen nuuska

- Tupakkapohjainen tuote, joka valmistetaan jauhamalla tupakka hienoksi pulveriksi
- Kosteutetaan suolaliuoksella ja natriumkarbonaatilla
- Valmistuksessa käytetään säilyvyyttä ja käytön helppoutta parantavia lisä- ja makuaineita

Mitä nuuska on?

- Sisältää n. 2500 kemiallista yhdistettä, joiden lisäksi joukossa on mm. raskasmetalleja, kasvinsuojelu- ja tuholaismyrkkujen jäämiä
- Kansainvälisen syöväntutkimuslaitoksen (IARC) mukaan nuuskasta on tunnistettu 28 syöpää aiheuttavaa ainetta
- Nikotiiniannos on keskimäärin suurempi (jopa 20 kertaa enemmän kuin savukkeissa ja aiheuttaa vahvan riippuvuuden yli 80 %:lle käyttäjistä (riippuvuutta verrattu kokaiini- ja heroiniiriippuvuuteen)
- Valmistuksessa nostetaan nuuskan PH-arvoa (emäksisyys kasvaa) ja näin saadaan imeytyminen limakalvojen läpi tehokkaammaksi
- Annostellaan irtonuuskana tai annospusseina
- Yhdessä annospussissa on nikotiinia 3-8 mg
- Nuuskarasiat tehdään houkuttelevan näköisiksi
- Nuuskalaaduissa runsaasti eroja

Mitä nuuska on?

➤ Ruotsalainen kostea nuuska sisältää mm:

- * tupakkaa 40 – 45 %
- * vettä 45 – 60 %
- * natriumkarbonaattia 1,2 – 2,5 %
- * natriumkloridia 1,6 – 3,3 %
- * kosteudensäilyttäjiä 1,5 – 3,5 %
- * makuaineita, mm. sokeria alle 1 %
- * nikotiinia 0,5 – 1,0 %
- * syöpävaarallisia aineita, kuten
 - tupakan nitrosoamiineja
 - aromaattisia hiilivetyjä
 - radioaktiivista poloniumia
- * muita myrkyllisiä aineita
 - raskasmetalleja: lyijy, kadnium...
 - jäämiä tuholais- ja kasvimyrkyistä

Ruotsalaisten ja suomalaisten nuorten näkemyksiä nuuskaamisesta

Näin ruotsalaiset! (Edvardsson ym.)

- Tärkeiden läheisten vaikutus
- Nuuskan helppo saatavuus
- Vanhempien valjut reaktiot
- Nopea riippuvuuden kehittyminen
- Vahva identiteetti pojilla maskuliinisuus, ammatti, tytöillä halu erottautua
- Odotukset ja käsitykset hyödyistä
- Oma vaikutus muihin
- Ristiriitaiset näkemykset, pitäisikö jatkaa nuuskaamista

Ja näin suomalaiset (Salomäki & Tuisku 2013)

- Kokeilut yläkouluiässä, herättää mielenkiintoa
- Osalla halu vähentää tupakointia
- Helppo hankkia ja toimia välittäjänä
- Mielikuvat maskuliinisuudesta, rentoudesta, urheilullisuudesta, fiksuudesta
- Odotukset hyödyistä
- Terveyshaittoja ei tunneta, tietoa vähän ja vääränlaista
- Nuuskan käyttö sallitumpaa, vanhemmat tietämättömiä

ENERGIANUUSKA

- Lasten ja nuorten uusi villitys?
- On pakattua (pussi tai rasia) kosteaa massaa
- Haisee pistävälle,
- Ei sisällä tupakkaa, eikä nikotiinia
- Sisältää kofeiinin lisäksi mm. vihreää teetä, gingseniä, vitamiineja ja mineraalia yms. muita tutkimattomia piristäviä aineita
- Vahvaksi mainostetussa tuotteessa kofeiinia on 1500 mg/100g (suodatinkahvi 100 g sisältää 50 mg kofeiinia)
- Ei sisällä juurikaan energiaa (alle yksi kcal/100 g)
- Pakkauksessa on nuuskaa 24 g
- Myyntiä ei ole rajoitettu
- Valvira rajoittanut mainontaa:
 - * tuotteet eivät saa mainonnallisesti olla esillä myymälässä
 - * eivät saa sijaita lasten ja nuorten tuotteiden läheisyydessä
- Ei ole tupakasta vieroittamisen väline
- Onko portti oikean nuuskan käyttöön – käyttötapa ”pussi huulessa”



Nuuskan käyttötapa

USEIMMITEN ”PÖKÄLE HUULESSA”

Joko ylä- tai alahuulen alla



Sähkötupakka

- Tekninen laite, alun perin kiinalainen keksintö.
- Muistuttaa savuketta
- Koostuu kolmesta osasta; akusta, höyrystimestä sekä nestesäiliöstä tai patruunasta.
- On tupakointia jäljittelevä laite, jossa tupakanpuru on korvattu nesteellä (nikotiinia sisältäviä sekä nikotiinittomia), joiden laatu vaihtelee.
- Sähkötupakka ei itsessään sisällä nikotiinia, mutta höyryn muodostamiseen käytetty neste saattaa sisältää sitä.
- Nesteiden kuumenemisen sekä höyrystymisen yhteydessä saattaa syntyä terveydelle haitallisia aineita, esimerkiksi syöpää aiheuttavia nitrosamiineja sekä dietyleeniglykolia, jota tyypillisesti käytetään autojen jäähdytysaineena.



Sähkötupakan malleja



Sähkötupakka

- Ongelmana on sähkötupakkaan kuuluvan nesteiden sisältö. Tupakanpuru on korvattu nesteellä, jota kuumentamalla laitteesta voi imeä höyryä.
- Nikotiinilliset ”patruunat” sisältävät nikotiinia 1 mg-53 mg ja 60 mg:n nikotiiniannos on aikuiselle ihmiselle tappava annos. Mainonta on kiellettyä. Sen sijaan tupakkajäljitelmän ja tupakan vastikkeiden maahan-tuonti tupakkalain nojalla ei ole kielletty. (Valviran ohje tupakkalaissa tarkoi-tettujen tuotteiden internetkaupasta).
- Suomessa ei saa myydä nikotiinia sisältäviä ”patruunoita”. Nesteiden sisältöä ei ole tarkoin tutkittu eikä selkeää näyttöä sähkötupakasta tupakasta vieroittamisen välineenä ole.
- Sähkösavukkeissa käytettävät nesteet ovat aiheuttaneet Suomessa useita myrkytyksiä lapsille. Myrkytystietokeskuksen mukaan sähkösavukkeita koskevien tiedustelujen määrä on vahvassa kasvussa.
- Useat ravintolat ja julkiset laitokset ovat kieltäneet myös sähkötupa-kan käytön. Sähkösavukkeiden mainonta, epäsuora mainonta ja muu myynninedistäminen on tupakkalain mukaan kielletty.

Tupakkatuotteiden ”Koukuttavat”/aineet!!

NIKOTIINI

Verenpaine ja pulssi
nousee, riippuvuus,
ärtyneisyys, vapina,
keskittymisvaikeudet

TERVA

Ärsyttää
keuhkoputkia,
tupakkayskää,
sisältää syöpää
aiheuttavia yhdisteitä

HÄKÄ

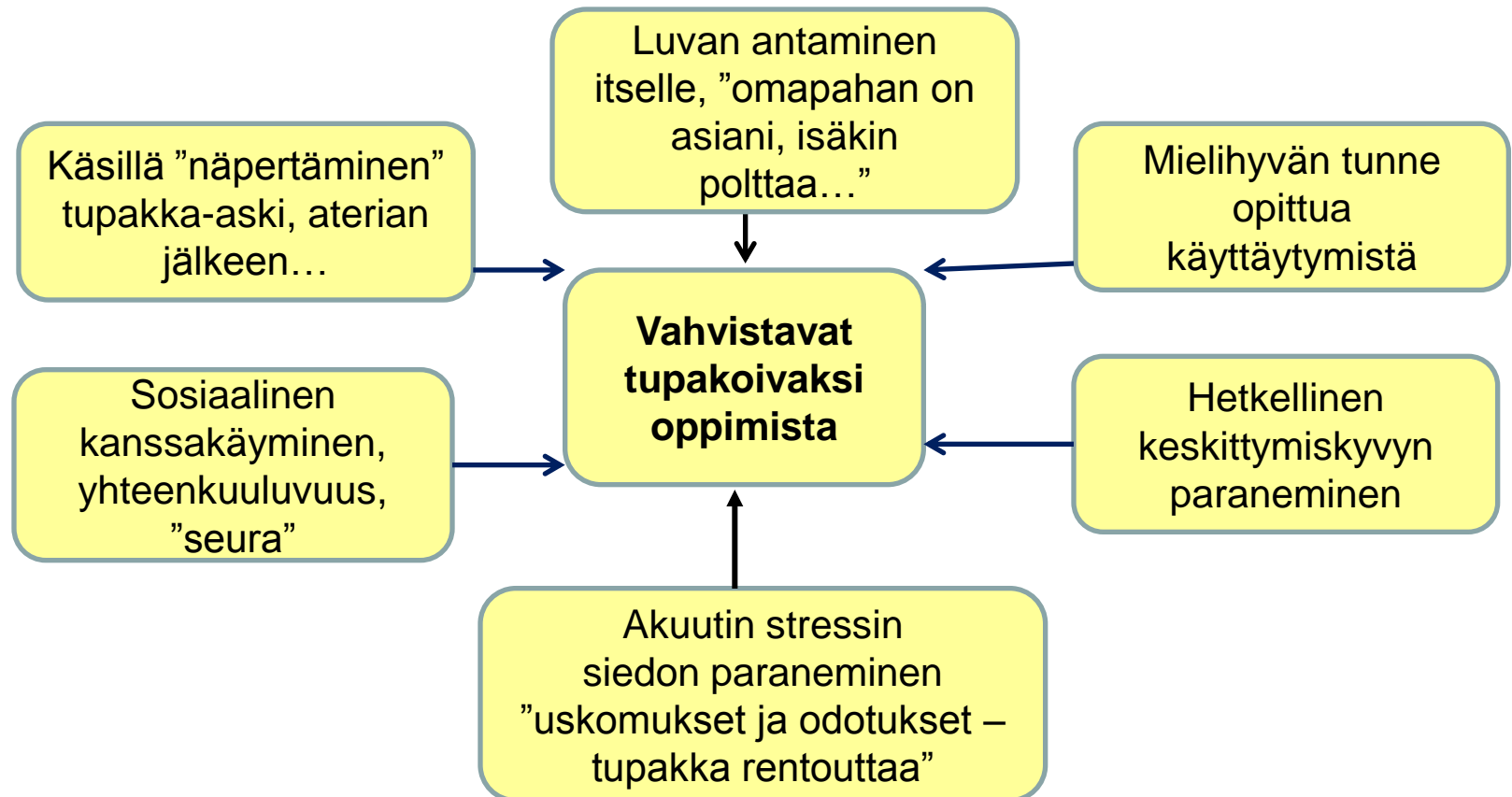
Sitoutuu
hemoglobiiniin, veren
hapenkuljetuskyky
heikkenee

Mitä on nikotiiniriippuvuus?

- Nikotiinin välittömät vaikutukset keskushermoston välittäjäaineisiin
 - * mielihyvän tunne, energisyys, valppaus, keskittymiskyky lisääntyy
 - * vireystila paranee, ruokahalu vähenee
- Nikotiinin toistuva nauttiminen aiheuttaa fysiologisia muutoksia aivoissa ja keskushermostossa jo muutamassa viikossa
 - * nikotiinireseptorien määrä kasvaa ja herkkyys lisääntyy
 - * sietokyky kasvaa
- Lopettamisen jälkeen voi kestää kuukausia tai jopa vuosia ennen kuin reseptorien aktiivisuus palaa normaalitasolle

Mitä tarkoittaa riippuvuus tupakkatuotteista?

- On fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden oireyhtymä.
- Keskeistä nikotiiniriippuvuus.
- Tapariippuvuus eli vahvasti ehdollistunut käyttäytyminen.



Nuuskan/tupakkatuotteiden käyttöön liittyviä terveysriskejä

- Vahva nikotiiniriippuvuus
 - * nuuskan korkea pH lisää ja nopeuttaa imeytymistä
 - * imeytyminen suoraan limakalvolta verenkiertoon
 - * kiihdyttää sykettä ja nostaa verenpainetta
 - sydämen iskutilavuus pienenee
 - verenkiertojärjestelmä kärsii
 - * raskauden aikana nikotiini kulkee istukan kautta lapseen ja imetyksessä äidinmaitoon

- Epämiellyttävät muutokset suussa
 - * hampaat värjäytyvät ja reikiintyvät
 - * ikenet syöpyvät
 - * limakalvot vaurioituvat

- Yhteydet suusyöpään, ruokatorvi- ja maha- sekä haimasyöpään
- Myös sydänkohtauksiin (Arefalk ym. 2012) ja kakkostyyppin diabetekseen (Östenson ym. 2012)

Tupakkatuotteiden terveysriskit erityisesti nuoren näkökulmasta

Tupakka tuotteet vaikuttavat erityisen herkästi nuorten terveyteen:

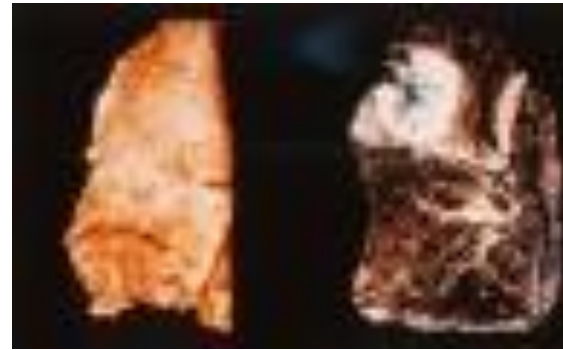
- * haitat nähdään usein vain myöhemmän aikuisiän ongelmana

Mutta ..jo lähivuosina:

- * kunto ja kestävyys alenevat: häkä sitoutuu veren hemoglobiiniin noin 200 kertaa hanakammin kuin happi ja kudosten hapensaanti vähenee mm. aivoissa ja sydämessä
 - näkyy päänsärkinä, väsymyksenä, keskittymisvaikeuksina
- * useammin hengitystie- ja keuhkoinfektioita, keuhkojen kehittyminen normaaliin mittaansa alenee/toimintakyky alenee –huom. terva/tupakka-yskä
- * psyykkiset häiriöt; nikotiini vaikuttaa voimakkaasti nuoren kehittyviin aivoihin – masennukseen vahva yhteys, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöitä, ahdistuneisuutta, stressiä, unihäiriöitä
- * haju- ja värihaita:
 - hengitys, vaatteet haisee
 - sormet ja hampaat, kynnet kellastuvat (terva)
- * ihon ennenaikainen vanheneminen ja akne, hiukset

Tupakkatuotteiden terveysriskit

15-20 vuotta tupakoineen keuhkokuva oikealla, vasemmalla tupakoimattoman keuhkot



Lisäksi sydän- ja verisuonisairauksien, syöpäsairauksien ja aivoverenkiertohäiriöiden/halvausten riski alkaa kasvaa.

Haitallinen vaikutus ulkonäköön:

- * iho, hampaat, suu, sormet, kynnet, hiukset, keskivartalolihavuus, paha haju

Haitallinen vaikutus jaksamiseen

- * fyysinen suorituskyky, kunto alenee
- * väsymys, keskittymisvaikeudet, hermostuneisuus, päänsärky,
- * Vastustuskyky alenee, hengitystieoireet
- * Mieskunto alenee (impotenssi)
- * Raskauden aikaiset häiriöt

Tupakkatuotteiden terveysriskit

Selkeä yhteys selkäsairauksiin:

* nikotiini sitoutuu vereen ja kulkeutuu sen mukana myös selkärangan välilevyjen rakenteisiin



välilevyjen rakenteiden haurastuminen



välilevyjen rakenteita ruokkivien nikamavaltimoiden kalkkeutuminen



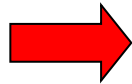
Plxmac.fi 86178010

http://files.kotisivukone.com/selkaliittory.kotisivukone.com/tupakkaselk_lop.pdf

Tupakkatuotteiden terveysriskit/nuuska



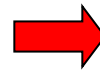
Nuuskan aiheuttamia
ienvaurioita!



Tupakkatuotteiden terveysriskit/nuuska



Pitkälle edenneet hampaiden ja limakalvojen vauriot!



Yleisimmät vieroitusoireet

- Suurimmalle osalle tulee vieroitusoireita, joilla voi olla fysiologisia, psykologisia, käyttäytymiseen liittyviä ja sosiaalisia vaikutuksia.
 - * ärtyisyys, kärsimättömyys
 - * tupakanhimo, levottomuus
 - * keskittymisvaikeudet, univaikeudet
 - * pääsärky
 - * makean himo ja ruokahalun lisääntyminen – lihominen

- Nikotiinin käytön vähentämisestä ja lopettamisesta johtuva elimistön nikotiinipitoisuuden pieneneminen aiheuttaa pääosan vieroitusoireista.
- Fyysiset vieroitusoireet alkavat 2 – 12 tunnin kuluessa lopettamisen jälkeen ja ovat huipussaan 1 – 3 vuorokauden kulutta.
- Vieroitusoireet kestävät keskimäärin 3 – 4 viikkoa.

- Oireiden kestossa on suuria yksilöllisiä eroja, jotka eivät selity poltettujen savukkeiden määrästä tai nikotiiniriippuvuuden asteesta.
- Runsas kahvin juominen voi pahentaa vieroitusoireita.

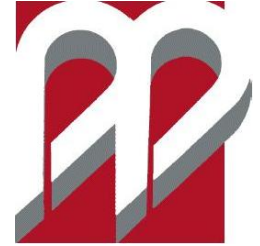
- Positiiviseksi koetut vaikutukset johtuvat vieroitusoireiden helpottumisesta.

Tupakkatuotteiden lopettamisen myönteiset vaikutukset

- **Häkä** poistuu elimistöstä lähes täysin vuorokauden kuluessa.
- **Nikotiini** poistuu elimistöstä kahden vuorokauden kuluessa.
- **Haju- ja makuaistit** alkavat korjautua muutamassa päivässä.
 - * Yskä ja limannousu lievittyvät 1 – 2 kuukauden kuluessa.
 - * Keuhkojen toiminta paranee merkittävästi 2 – 3 kuukauden kuluessa.
 - * HDL-kolesterolipitoisuus suurenee nopeasti lopettamisen jälkeen.
- **Koettu stressi** vähenee.
- **Unen** laatu ja kesto paranee.
- **Erektiohäiriöt** paranee joka neljännellä tupakoinnin lopettaneella.
 - * Kohdunkaulan syövän kehittymisriski pienenee
 - * Sepelvaltimotaudin riski puolittuu puolessa vuodessa. 20-vuoden tupakoimattomuus pienentää riskin lähes tupakoimattomien tasolle.
 - * Keuhkosyövän riski pienenee.
- Lopettaminen vähentää terveystriskejä kaikenikäisillä.
- **RAHAA SÄÄSTYY**
 - * aski/päivä kustannukset yksilölle n. 1850,00 €/vuosi
 - * kustannukset työnantajalle; työn tuottavuuden aleneminen 925 €/v/työntekijä, sairauspoissaolot n. 252 €/v/työntekijä, 17 työpäivää tupakkatauolla/aski/pv/v, 2890 €/v/tupakkatauot, jos keskimääräinen päiväpalkka 170 €

MITÄ VOISIMME TEHDÄ?

- Huomioida, että tupakkalain tupakointikiellot sisältävät automaattisesti myös nuuskakiellot
 - * työkaluja oppilaitoksille, kiello ja seuraukset järjestyssääntöihin
- Nuuskan huomioiminen urheilutoiminnassa
- Tietoa vanhemmille ja nuorille itselleen
- Mielikuviin vaikuttaminen
- Tupakkatuotteista vieroittamiskurssit
- Välittäjätuotteisiin puuttuminen eli ns. energianuuska
- Aktiivinen puuttuminen erityisesti suun terveydenhuollossa
- Aktiivinen huomiointi koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa
- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa
- Useissa kunnissa kuntien hyvinvointikertomusten yksi painopiste/kehittämisaalue



**ENNALTAEHKÄISE SAVUTTOMUUDEN
EDISTÄMISELLÄ TUPAKKATUOTTEIDEN
KÄYTÖSTÄ AIHEUTUVIA
TERVEYSHAITTOJA!**

KIITOS!

