



Edistämään nuorten hyvinvointia  
Ennalta estämään rikoksia  
Moniammatillisesti

JYVÄSKYLÄ





# VAPETUS ELI SÄHKÖTUPAKKA

- Sähkösavuke eli sähkötupakka on akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä hengitettäväksi aerosoliksi. Laitteet voivat olla ulkonäöltään hyvin erilaisia, mutta ne kaikki toimivat samalla periaatteella.
- Sähkösavukkeiden nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja sillä on terveyshaittoja. Nikotiinin määrä voi vaihdella eri nesteiden välillä, jolloin riippuvuus saattaa muodostua nopeasti.
- Sähkötupakan osien kumentuessa niistä irtoaa metalleja, jotka päätyvät höyryn mukana keuhkoihin. Nikotiinittomat nesteet ovat myös haitallisia.
- Lain määrittelemät myyntirajoitukset ja tupakointikiellot koskevat myös sähkösavukkeita.

# ERI SÄHKÖTUPAKKA MALLIT

Sähkötupakat jäljittelivät ulkomuodoltaan tupakkaa, mutta modernit sähkötupakat ovat ulkomuodoltaan joko USB-muistitikkaa muistuttavia laitteita tai isompia laitteita. Ne voivat näyttää myös esim. korostuskyniltä tai värikkäiltä lelulta. Netissä ja sosiaalisessa mediassa on paljon sähkötupakointia ihannoivaa kuvamateriaalia ja niitä markkinoidaan myös suoraan lapsille ja nuorille.

- **Kapselisähkötupakka:** Atomisaattori (höyrystin) ja nikotiinineeste tulevat valmiina kapselissa, joten käyttäjän ei tarvitse vaihtaa höyrystintä tai lisätä nikotiinineestettä. Nesteen loppuessa lisätään uusi kapseli. Kapselisähkötupakasta on myös versioita, joihin käyttäjä voi lisätä nikotiinineesteet. Kapselisähkötupakka on kooltaan pienikokoinen laite.
- **Kynäsähkötupakka:** Kynämalliseen sähkötupakkaan täytyy erikseen ostaa ja vaihtaa nikotiinineeste sekä atomisaattori (höyrystin). Kynäsähkötupakka on kooltaan pienikokoinen laite.





# ERI SÄHKÖTUPAKKA MALLIT

- **Muokattava sähkötupakka:** Muokattava sähkötupakka (Modi, modattava, muokattava) eroaa muista koollaan ja säätömahdollisuuksillaan. Nikotiinieste ja atomisaattori (höyrystin) täytyy ostaa erikseen ja vaihtaa ne. Muokattavan sähkötupakan muutkin osat ovat vaihdettavissa. Mm. Laitteen tehoa pystyy säätämään. Laitteen tehon säätämällä käyttäjä pyrkii tuottamaan enemmän höyryä kuin normaalisti.
- **Kertakäyttöiset vapet:** Kertakäyttöiset vapet (puffi) on esitäytetty nikotiiniesteellä, eikä niitä voi täyttää itse. Vapessa on sisäänrakennettu akku, jolla voi saada n. 1500 puhallusta (puffausta). Lataus tapahtuu yleisimmin USB portin kautta.



# SÄHKÖTUPAKAN SANASTOA



- **E-Cigarette** (e-cig) on sähkötupakka englanniksi.
- **Atomisaattori** (höyrystin) on osa sähkötupakkaa, jossa säilytetään e-nestettä. Neste höyrystetään vastuksen avulla.
- **E-neste** on sähkötupakassa käytettävä neste ja se kuluu käytössä. E-neste voi sisältää nikotiinia tai se voi olla nikotiinitonta. Nikotiinipitoisuus vaihtelee ja nesteiden koostumus ei ole tasalaatuista samankaan valmistajan tuotteissa (Nesteiden sisällöistä on vaikea saada todellista varmuutta)!
- **Makuneste** on erilainen e-neste. Suomessa muut makuaineet paitsi mauton ja tupakalta maistuva ovat kiellettyjä.
- **Vape pen** on kynän mallinen vape tai sähkötupakka.

# Sähkösavukkeiden käyttöön liittyy haittoja (THL, 2023)

- Sähkösavukkeiden nesteissä ja aerosolissa on useita haitallisia aineita. Osa yhdisteistä on samoja, syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat yleisesti pienempiä.
- Sähkösavukkeiden käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä.
- Kokeellisten tutkimusten perusteella sähkösavukkeiden käyttö voi edesauttaa sydän- ja verisuonitaudeille altistavien muutosten syntyä.
- Sähkösavukkeiden käytön yleisimpiä subjektiivisia terveyshaittoja ovat nielun ja suun alueen ärsytys, pääkipu, yskä ja pahoinvointi.





## VAPEEN LIITTYVÄT LIEVEILMIÖT

- Sähkötupakointi eri tiloissa (nuorisotilat, koulun wc)
- Sähkötupakoiden ostaminen ja välittäminen, johon liittyy velanperintää, ryöstöjä, uhkailua ja väkivallan uhka sekä joskus rikollisen elämän ihannointi.
- Sähkötupakka välittyy nuorille aina laittomia teitä pitkin (ostettu esim. somesta tai toisilta nuorilta).

**Ole kiinnostunut nuoresta!** Kysy mitä kuuluu, miten ja missä hän viettää vapaa-aikaansa, sujuuko koulu jne. ole tietoinen siitä miten nuorella menee.

Rajojen asettaminen on välittämistä!



# Mistä nuori saa apua ja tietoa?

[Fressis](#) on nuorille suunnattu palvelukokonaisuus, joka jakaa tietoa terveydestä, kannustaa terveellisiin elintapoihin ja hyviin valintoihin omassa arjessa. Fressiksen aiheina ovat tupakka- ja nikotiinituotteet (tupakka, nuuska, nikotiinipussit ja sähkösavukkeet eli vapet), liikunta, ravinto, arkirytmä, mielen hyvinvointi, alkoholi, seksuaali- ja aurinkoterveys. Fressis on Syöpäjärjestöjen ylläpitämä palvelu, jota tekee Fressiksen nuorten terveyden edistämisen tiimi yhteistyössä eri asiantuntijatahojen kanssa. Fressistä voi seurata myös somessa.

TikTok: [@fressis.fi](#)

Instagram: [@fressis.fi](#)

Youtube: [Fressis](#)

- [Tietopankki – Fressis](#)
- [Näin lopetat sähkösavukkeen käytön - Fressis](#)

**Päihteiden käyttö on valinta, jonka jokainen tekee viime kädessä itse!**

# KIITOS!

[ankkuritoiminta.fi](http://ankkuritoiminta.fi)

[jyvaskyla.fi/nuoriso/neuvonta-ja-tuki/ankkuri](http://jyvaskyla.fi/nuoriso/neuvonta-ja-tuki/ankkuri)



Edistämään nuorten hyvinvointia  
Ennalta estämään rikoksia  
Moniammatillisesti

JYVÄSKYLÄ

