

tietoa
tukea
toivoa

Ajankohtaista tupakka- ja nikotiinituotteista ja ilmiöistä

Heidi Kolehmainen

Toiminnanjohtaja

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry.



Syöpäjärjestöt

Luennon sisältö:

- Suomalaisten tupakkatuotteiden käyttö (tilastotieto)
- Tupakka- ja nikotiinituotteet
- Tupakka- ja nikotiinituotteiden vahvuuksia
- Nikotiinin haittavaikutuksia
- Globaalit- ja ympäristövaikutukset
- Tupakkatuotteiden käyttö nuoren, nuoren aikuisen näkökulmasta
- Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöltä suojaavia tekijöitä
- Lähteet

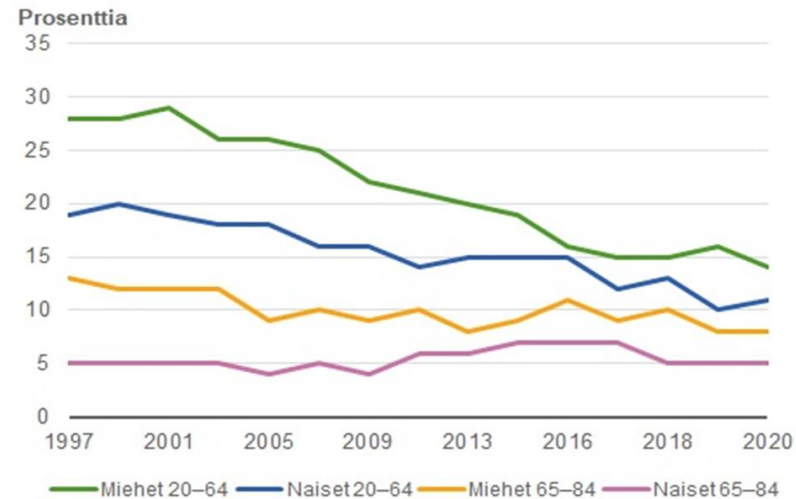


Suomalaisten tupakointi 1/2

tietoa
tukea
toivoa

- Suomalaisista 20–64-vuotiaista noin 12 prosenttia tupakoi päivittäin vuonna 2020.
- Miehistä 14 prosenttia ja naisista 12 prosenttia tupakoi päivittäin.
- Eläkeikäisistä (65–84-vuotiaat) seitsemän prosenttia tupakoi päivittäin; eläkeikäisistä miehistä 10 prosenttia ja naisista viisi prosenttia.
- Viimeisten kymmenen vuoden aikana aikuisväestön tupakointi on pääsääntöisesti vähentynyt mutta vähenemiskehitys näyttää vähentyneen parin viime vuoden aikana.
- Sähkösavukkeiden käyttö on edelleen vähäistä. Sähkösavukkeita käytti päivittäin yksi prosenttia 20–64-vuotiaista miehistä ja alle prosentti naisista vuonna 2020. Myös nuorilla sähkösavukkeiden käyttö on pääsääntöisesti vähäistä.

Päivittäin tupakoivien miesten ja naisten osuudet (%) ikäryhmittäin 1997–2020



Lähteet: 20–64-vuotiaat: vuodet 1997–2012 Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) -tutkimus, THL; vuodet 2013–2017 Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH), THL, vuodesta 2018 alkaen FinSote, THL. 65–84-vuotiaat: vuodet 1997–2011 Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (EVTK) -tutkimus, THL; vuodet 2013–2017 Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH), THL; vuodesta 2018 alkaen FinSote, THL.



Syöpäjärjestöt

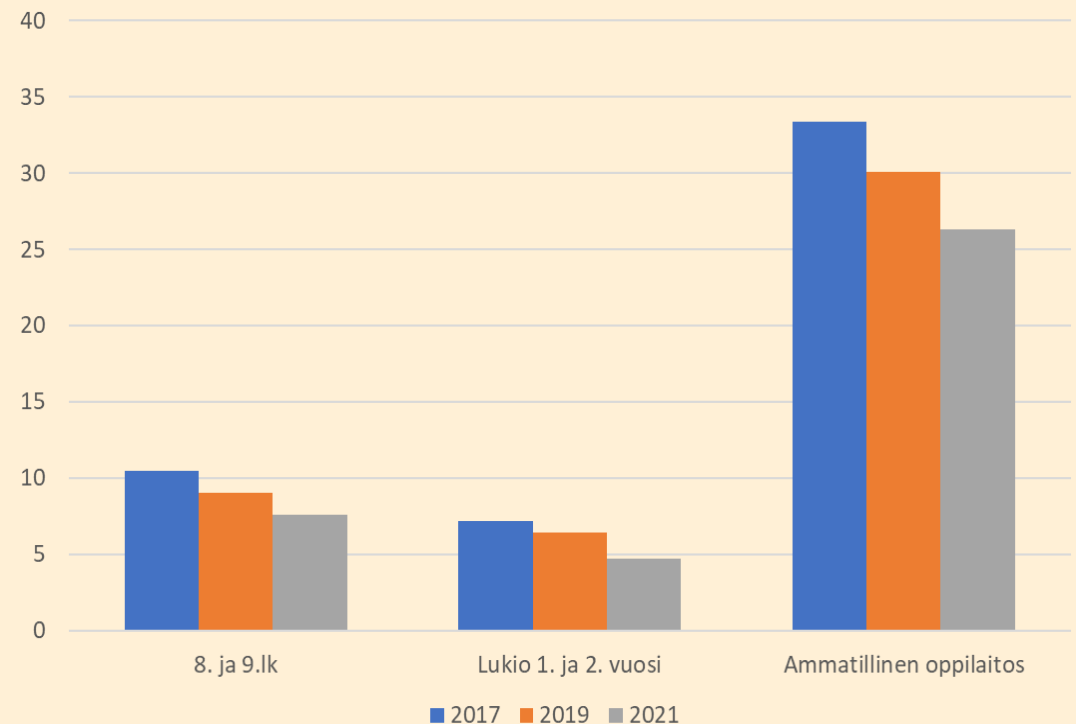
Lähde: THL, <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka>

Suomalaisten tupakointi 2/2

tietoa
tukea
toivoa

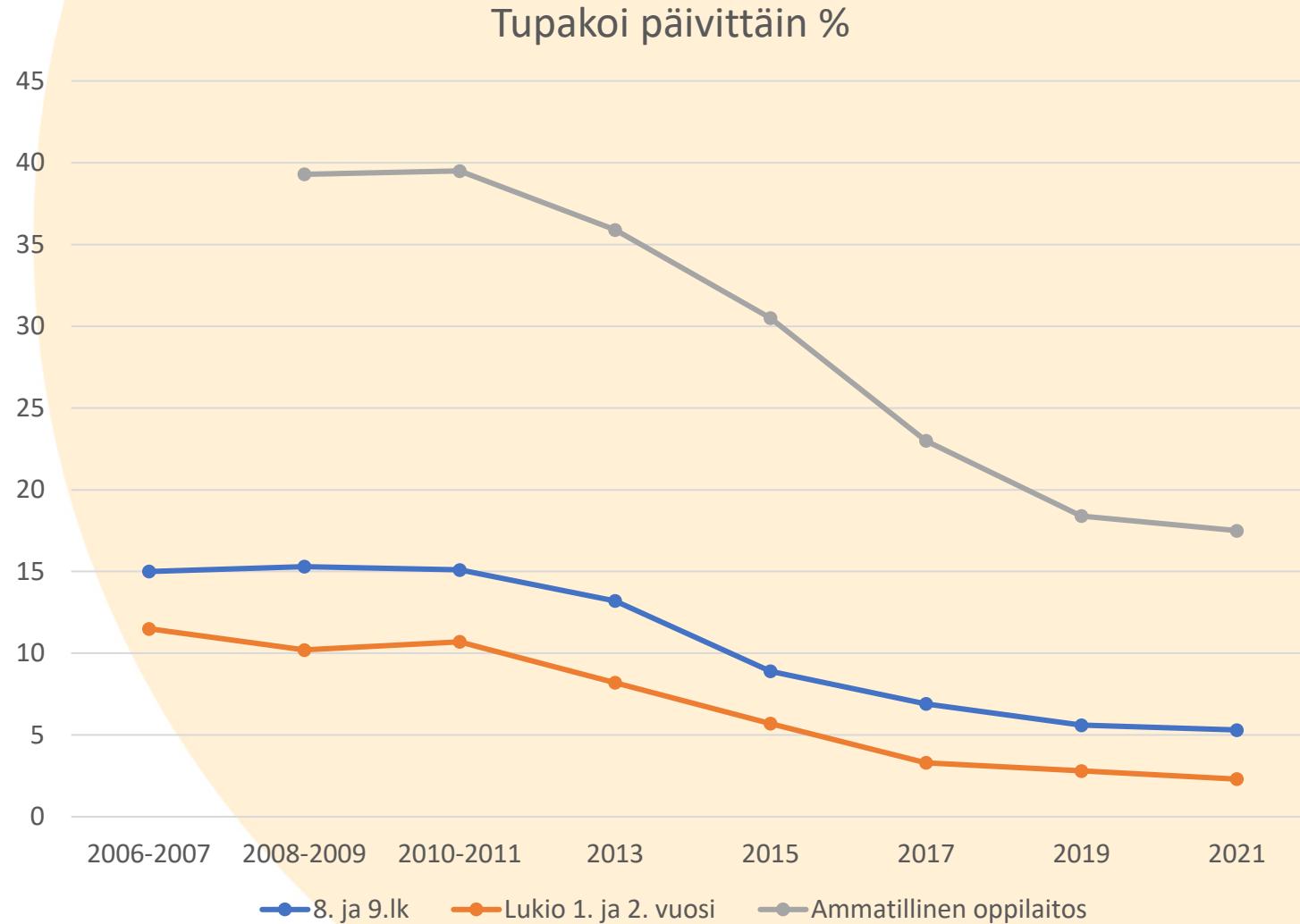
- Raskauden aikana tupakoivien osuus on pienentynyt viime vuosina. Vuonna 2019 alkuraskauden aikana tupakoi 11 % synnyttäjäistä.
- **Nuorten (14–20-vuotiaat) päivittäinen tupakointi on edelleen vähentynyt.**
- Vuonna 2019 pojista 7 prosenttia ja tytöistä 5 prosenttia tupakoi päivittäin, olivat vastaavat osuudet vuonna 2008–2009 pojilla 21 prosenttia ja tytöillä 17 prosenttia.
- Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista päivittäin tupakoi huomattavasti useampi kuin lukiolaisista.

Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta %



NUORTEN TUPAKOINTI

tietoa
tukea
toivoa



Syöpäjärjestöt

Lähde: THL Kouluterveyskysely 2021

Suomalaisten Nuuskan käyttö

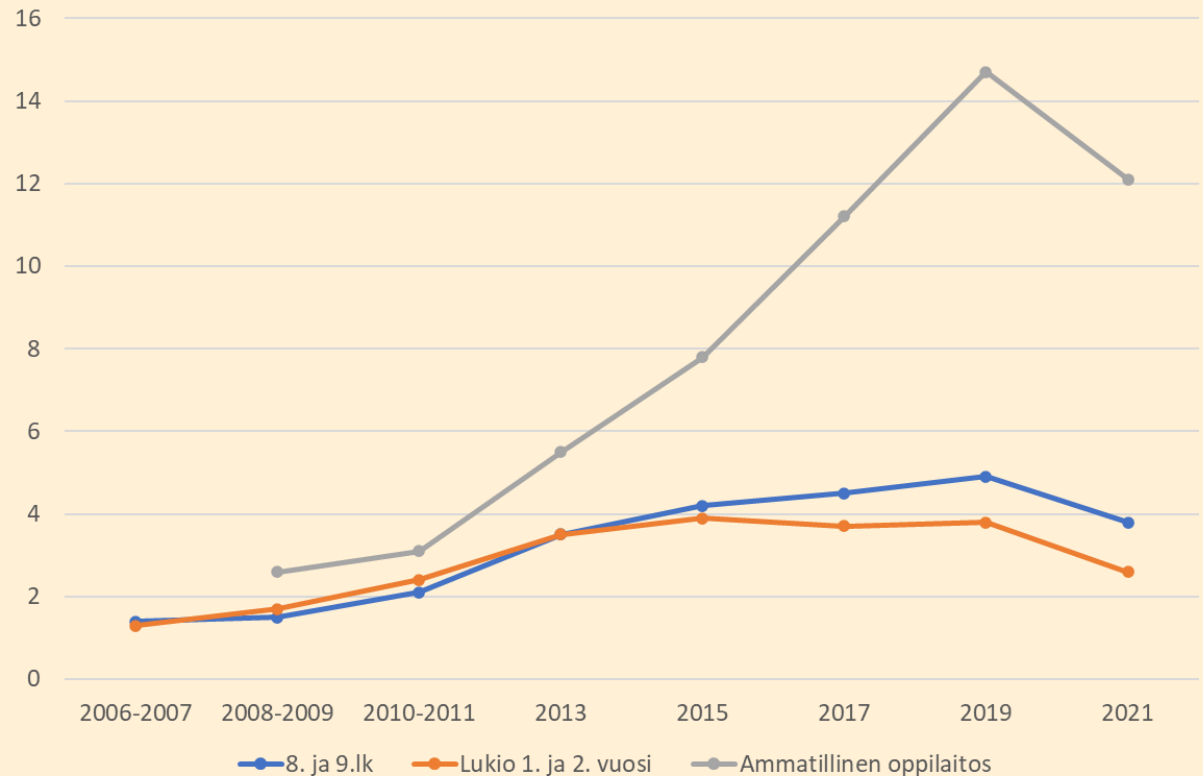
tietoa
tukea
toivoa

- Vuonna 2020 nuuskaa käytti päivittäin 20–64-vuotiaista miehistä 7 %, kun se vuonna 2018 oli 5 %.
- Naisista prosentti käytti nuuskaa päivittäin.
- Nuorilla nuuskaamisen yleistymisen on taittunut myös ammattiin opiskelevilla pojilla vuoden 2019 jälkeen.
- Yläkoulun ja lukion pojilla nuuskaaminen on pysynyt samalla tasolla tai vähentynyt jo vuoden 2015 jälkeen.
- **Vuonna 2021 päivittäin nuuskaavia poikia oli yläkouluissa 6 %, lukioissa 5 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa 16 %.** Vastaavat osuudet tytöillä olivat 2 %, 1 % ja 7 %.



Syöpäjärjestöt

Nuuskaa päivittäin %



Lähde: THL, <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka>

THL Kouluterveyskysely 2021

Sähkösavuke

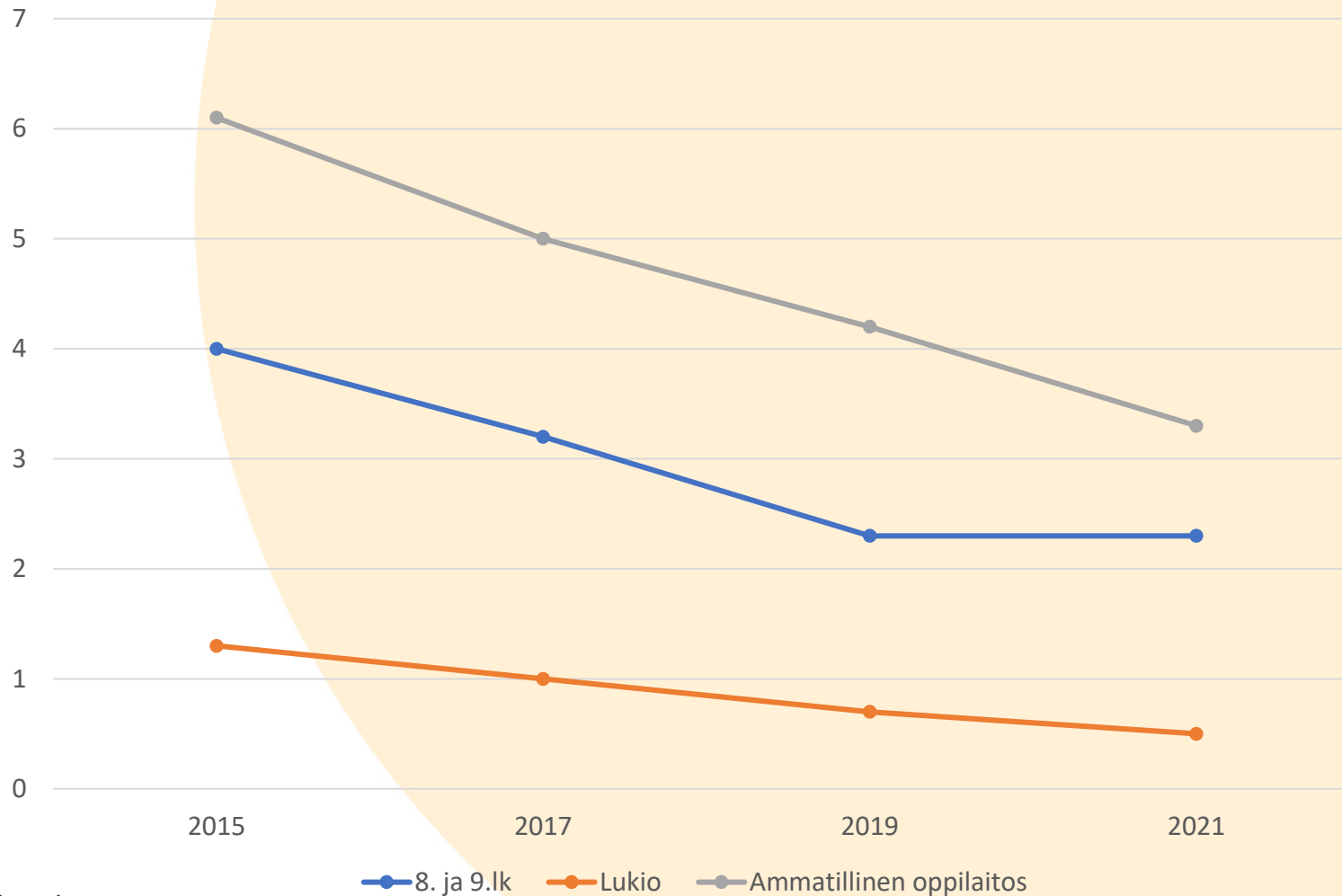
tietoa
tukea
toivoa

- Sähkötupakan eli sähkösavukkeiden säännöllinen käyttö on pysynyt Suomessa vähäisenä.
- Vuonna 2020 prosentti 20–64-vuotiaista miehistä ja naisista käytti nikotiinipitoisia sähkösavukkeita päivittäin.
- **Sähkösavukkeiden käyttö on yleisempää nuorilla aikuisilla, miehillä ja tupakoijilla.**
- Nuorilla sähkösavukkeen käyttö on jatkanut laskua. Vuonna 2021 päivittäin sähkösavuketta käyttäviä poikia oli yläkouluissa 3 %, **lukioissa 1 %** ja ammatillisissa oppilaitoksissa 4 %.
- Tyttöillä osuus ei ole ylittänyt kahta prosenttia missään ryhmässä seuranta-aikana.
- Vesipiipun säännöllinen käyttö on Suomessa harvinaista sekä aikuisilla että nuorilla.

NUORTEN SÄHKÖSAVUKKEIDEN KÄYTTÖ

tietoa
tukea
toivoa

Sähkösavukkeita päivittäin %



Syöpäjärjestöt

Lähde: THL Kouluterveyskysely 2021

Tupakkatuotteet



CC



Tupakka

tietoa
tukea
toivoa

- Savukkeet (tupakka) ja erityisesti tupakansavu sisältävät useita tuhansia erilaisia kemiallisia yhdisteitä.
- Näistä yli sata on ihmiselle haitalliseksi tunnettua yhdistettä ja yli 60 aiheuttaa syöpää.
- Tupakka sisältää nikotiinia ja aiheuttaa näin voimakasta riippuvuutta.
- Lisäaineet tekevät tupakasta miellyttävämmän.
- Keskimäärin tupakoimaton elää 10 vuotta pidempään kuin tupakoiva.
- Tupakkatuotteissa käytetään lisäaineina mm. asetaldehydiä ja useita muita elintarviketeollisuudessa käytettyjä lisäaineita, kuten sokeria, mentolia ja vanilliinia.
- Lisäaineilla voidaan esimerkiksi
 - peittää hengitetyn savun kitkerää makua ja pahaa hajua.
 - tehdä hengitettävästä savusta pehmeämpää ja siten vähentää hengitysteiden ärsytystä.
 - muuttaa tupakan tuhka ja savu valkoiseksi.
 - parantaa savukkeen ulkonäköä.



Syöpäjärjestöt

Nuuska

tietoa
tukea
toivoa



- Nuuska on nikotiiniriippuvuutta aiheuttava tupakkatuote.
- Nuuskassa on syöpävaarallisia aineita. Niitä ovat muun muassa:
 - tupakkaspesifiset nitrosamiinit
 - PAH-yhdisteet eli polysykliset aromaattiset hiilivedyt
 - haihtuvat orgaaniset yhdisteet
 - Raskasmetallit.
- Sitä ei saa maahantuoda, myydä tai luovuttaa.
- Viime vuosina saavuttanut erityisesti nuorten suosion.
- Markkinoilla on useita erilaisia nuuskan kaltaisia savuttomia tupakkatuotteita.
 - Suomessa yleisintä on ns. ruotsalaistyyppinen kostea nuuska.
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuuskan nikotiinimäärää ei säännellä.

Sähkösavuke 1/2

tietoa
tukea
toivoa

- Laitteessa on yleensä sähköllä toimiva höyrystäjä, akku ja nestepatruuna.
- Sähkösavuke höyrystää laitteeseen ladattua nestettä, jota käyttäjä hengittää tupakointia vastaavalla tavalla.
- Sähkösavukkeita koskevat pääsääntöisesti samat säädökset kuin savukkeitakin.
- Sähkösavukkeita ja niissä käytettäviä nikotiininesteitä saa myydä myyntipaikkakohtaisella vähittäismyyntiluvalla.
- Nikotiininesteissä ei saa olla esimerkiksi karkki- ja hedelmämakuja, ainoastaan tupakanmakuisten nesteiden myynti on sallittua.
- Sähkösavukkeiden ja nikotiininesteiden netti- ja muu etämyynti ei ole sallittua.



Syöpäjärjestöt

Sähkösavuke tupakoinnin lopettamisen väline? 2/2

tietoa
tukea
toivoa



- Sähkösavukkeita markkinoidaan usein tupakoinnin lopettamisen välineenä.
 - niiden pitkäaikaisen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa.
- Maailman terveysjärjestö WHO ei suosittele sähkösavukkeiden käyttöä tupakoinnin lopettamiseen.
- Vaihtoehtoisilla nikotiinituotteilla voi olla negatiivinen vaikutus kansanterveyteen, koska myös tupakoimattomat käyttävät näitä tuotteita yhä enemmän.
- On merkittävää näyttöä siitä, että sähkösavukkeen käyttö lisää nuorilla tupakoinnin aloittamisen riskiä.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan tutkimusnäyttö asiasta on yhä puutteellista ja osin ristiriitaista.



Syöpäjärjestöt

Nikotiinittomat sähkösavukkeet:

- Sähkötupakan käytössä muodostuvasta höyrystä on löydetty syöpävaarallisia aineita kuten formaldehydiä ja asetaldehydiä.
- Nesteistä on löydetty myös kasvimyrkkyjen ja lääkeaineiden jäämiä sekä metallihiukkasia.
- Sähkösavukkeiden nesteen on todettu myös aiheuttavan myrkyllisiä vaikutuksia soluille ja nestehöyry voi ärsyttää ja vaurioittaa hengitysteiden limakalvoja.
- Lisäksi nestehöyryä hengitettäessä haitallisia aineita pääsee keuhkojen kautta myös verenkiertoon.
- Sähkötupakan vaarallisuudesta ja terveysvaikutuksista ei kuitenkaan täysin vielä tiedetä.
 - sähkötupakan käyttö on suhteellisen uusi ilmiö ja lisäksi sekä höyrystinlaitteita että nesteitä on montaa eri sorttia.
- Nesteiden laatu voi vaihdella ja tieto niiden sisällöstä pakkausmerkinnässä voi olla puutteellista.
- Nesteen todellinen sisältö ei siis välttämättä vastaa sen ilmoitettua sisältöä.
- Lisäksi sähkösavukelaitteet itsessään voivat olla vaarallisia käyttää, koska ne eivät välttämättä vastaa sähköturvallisuudelle asetettuja vaatimuksia.



Uudet tuotteet

tietoa
tukea
toivoa



- Uusimpia tuotteita ovat nikotiinipussit
 - eivät sisällä tupakkaa -> eivät täten ole tupakkatuotteita.
 - tupakan vastine.
 - Tupakattomia nikotiinipusseja markkinoidaan värikkäin pakkauksin ja hedelmäisin makuvaihtoehtoin.
 - Eri väriset pakkaukset ja makuvaihtoehdot houkuttelevat etenkin nuoria kokeilemaan tuotetta.
 - Aikuisille markkinoidaan terveystuotteena tupakkatuotteiden sijaan.
 - Nikotiinipussien käytön yleisyydestä ei ole vielä luotettavaa tilastotietoa.



Syöpäjärjestöt

Nikotiinipussit 1/2

- ”Nikotiininuuska” on nikotiinia sisältävä annospussi.
- Nikotiinipussit on tupakkateollisuuden tuote, johon syntyy riippuvuus nopeasti.
- Nikotiinipussien myynti vapautui Suomessa 2022 keväällä, kun lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea kumosi yli neljä milligrammaa nikotiinia sisältävien nikotiinipussien luokittelun lääkkeeksi.
- Tutkimuksia nikotiininuuskan vaikutuksista on vähän, sillä kyseessä on uusi tuote ja haittavaikutusten tutkiminen vie vuosia. Tämä on huolestuttavaa, koska nuoret ajattelevat tuotteen olevan terveellisempää kuin tupakkatuotteet.



Nikotiinipussit 2/2

tietoa
tukea
toivoa

- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto, Tukes, rajoitti kesäkuussa sitä, miten vahvoja nikotiinipusseja Suomessa saa myydä. Päätöksellä kiellettiin 20 milligrammaa nikotiinia sisältävien ja sitä vahvempien pussien myynti ja markkinoille tuominen Suomessa.



Syöpäjärjestöt

Annospusseissa myytävä tupakasta vieroittamiseen tarkoitettu korvaushoitotuote

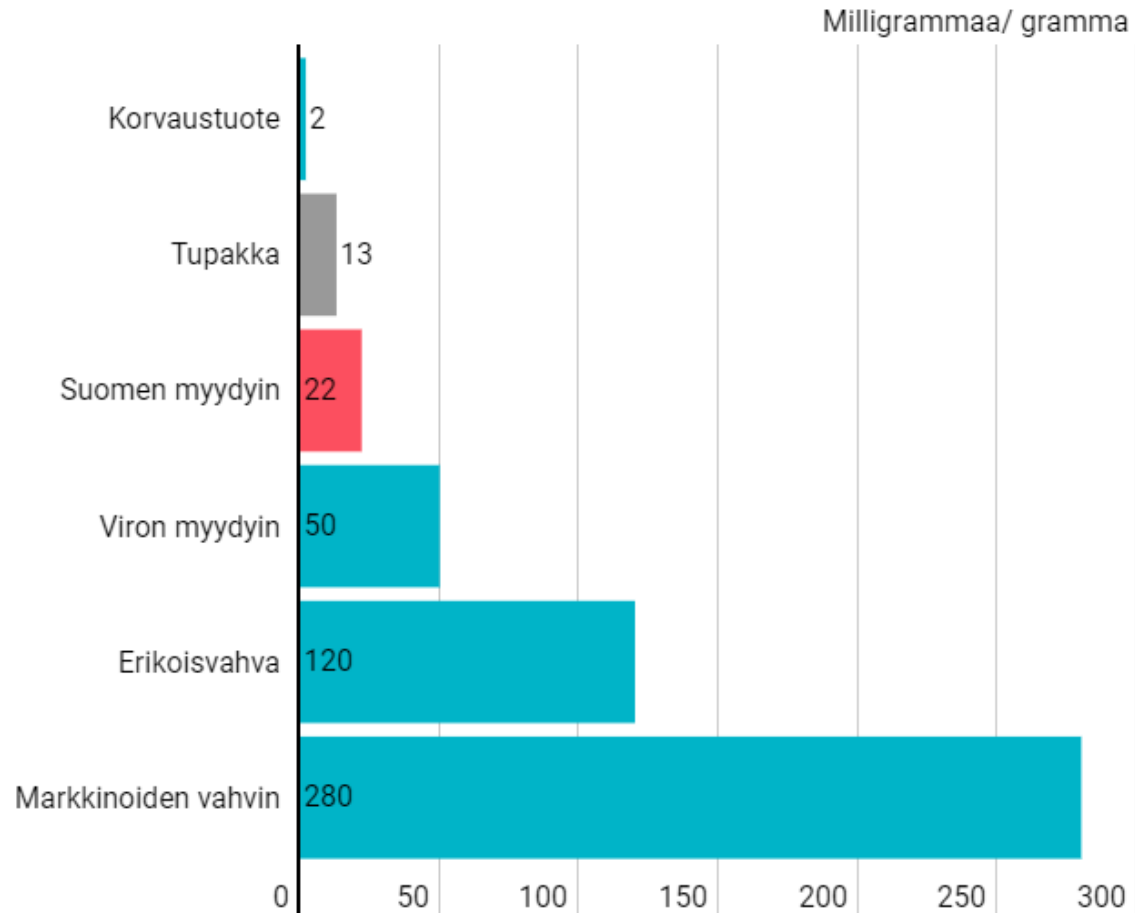
tietoa
tukea
toivoa



Syöpäjärjestöt

Nikotiinituotteiden vahvuuksia

● Nikotiinipussit ● Tupakka ● Tupakkanuuska



Grafiikka: Eetu Pietarinen / Yle, Lähde: Yle

tietoa
tukea
toivoa



Syöpäjärjestöt

Nikotiinin haittavaikutukset

tietoa
tukea
toivoa

- Nikotiiniriippuvuus voi syntyä nopeasti, jopa viikoissa, ja riippuvuus voi johtaa muidenkin nikotiinituotteiden käyttöön.
- Fysiologisesti nikotiiniriippuvuudella tarkoitetaan nikotiinin käytöstä syntyvää keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrän ja toiminnan muutosta.
- Aivot kehittyvät hyvin voimakkaasti nuoruudessa.
- Nikotiinialtistus muokkaa nuoren aivojen hermosolujen toimintaa siksi jopa pysyvästi.
- Se vaikuttaa siihen, miten aivot ottavat vastaan, varastoivat, käsittelevät ja tuottavat tietoa – miten esimerkiksi pystymme keskittymään uuden oppimiseen
- – Nuorilla se vaikuttaa oppimista ja keskittymiskykyä heikentävästi
- Nikotiini supistaa verisuonia sekä nostaa sykettä ja verenpainetta.
- Tämän vuoksi sydän joutuu työskentelemään kovemmin, jolloin elimistö on jatkuvassa rasitustilassa.
- Lisäksi lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenee, mikä vaikuttaa negatiivisesti suorituskyykyyn ja palautumiseen.
- Nikotiini heikentää myös kudosten insuliiniherkkyyttä, mikä altistaa 2 tyypin diabetekselle. Lisäksi toistuva nikotiinin käyttö lisää muun muassa sepelvaltimotaudin riskiä.
- Nikotiini on myrkky, joka voi suurina annoksina olla jopa hengenvaarallinen. 60 milligrammaa nikotiinia voi aiheuttaa hengenvaaran nuorelle, joka ei ole aiemmin nikotiinille altistunut.
- Nikotiinipussin vaikutukset suun alueella ovat samanlaiset kuin nuuskan.



Syöpäjärjestöt

Globaalit- ja ympäristövaikutukset 1/2

tietoa
tukea
toivoa

- Maailman terveysjärjestö (WHO) arvioi, että matalan tulotason maissa jopa 10 prosenttia talouden tuloista voidaan käyttää tupakkatuotteisiin ja näin jää vähemmän rahaa elämälle välttämättömiin tarpeisiin.
- Tupakan viljelijöitä käytetään hyväksi ja heidät pakotetaan myymään tuotteensa alihintaan isoille tupakkayhtiöille sekä maksamaan ylihintaa viljelyyn tarvittavista aineista ja välineistä.
- Tupakkaviljelmillä käytetään paljon lapsipoimijoita, jotka altistuvat suurille määrille nikotiinia päivittäin.
- Plan-järjestön arvion mukaan yhden työpäivän aikana lapsen elimistöön imeytyy 50 tupakan verran nikotiinia.
- Lapset kärsivät päänsärystä, vatsakivuista, lihasheikkoudesta ja hengitysvaikeuksista.
- Työpäivät lapsilla kestävät jopa 12 tuntia ja palkkaa he saavat vain noin 10 senttiä tunnissa.
- Lapset, jotka joutuvat työskentelemään tupakkaplantaaseilla eivät pääse kouluun eivätkä saa mahdollisuutta oppia lukemaan ja kirjoittamaan.



Syöpäjärjestöt

Globaalit ja ympäristövaikutukset 2/2

tietoa
tukea
toivoa

- Tupakka kuluttaa muita viljelykasveja enemmän maaperän ravintoaineita, minkä takia tupakkaviljelmille joudutaan joka vuosi raivaamaan uusia viljelypeltoja (suuria määriä torjunta-aineita, keinotekoisia kasvunsäätelijöitä ja kemiallisia lannoitteita).
- Maailman terveysjärjestön laskelmien mukaan 300 savuketta varten on kaadettava yksi puu. Metsien hävittäminen edistää ilmastonmuutosta vähentämällä puita.
- Tupakka aiheuttaa 5–25 prosenttia kehitysmaiden metsätuhoista.
- Eläinten oikeuksia rikotaan. Sademetsistä niiden kodit katoavat, kun puita kaadetaan tupakan viljelyä ja kuivatusta varten.
- Lisäksi tupakkateollisuus ja lääketieteellisten laitosten laboratoriot käyttävät koe-eläimiä tutkiessaan tupakansavun vaarallisuutta.
- Ympäristöä myrkyttävät 4,5 biljoonaa tupakantumppia, jotka maailman tupakoitsijat vuosittain jättävät jälkeensä. Tupakan tumpeista huuhtoutuu vesistöihin ja maaperään myrkyllisiä aineita. Nuuska- ja nikotiinipussit heitettynä luontoon rasittavat myös luontoa.
- Tupakointi aiheuttaa vakavia ihmisiä ja ympäristöä vahingoittavia tulipaloja maailmanlaajuisesti.



Syöpäjärjestöt



RÖÖKIKROPPA

VALITSE KIELI

tietoa
tukea
terveyttä

Röökikroppa

- Röökikroppa.fi -sivustolla näet miten nuuskan käyttäminen vaikuttaa elimistöön.
- <https://tobaccobody.fi/fi/>

tietoa
tukea
toivoa



Jos tarvitset
lisätietoa,
kysy minulta



Syöpäjärjestöt

heidi.kolehmainen@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

050 561 8511

Lähteet

- FressisEdu, [Lukio | FressisEdu](#)
- Ollila, Hanna 2018, Nuorten tupakkariippuvuus ja sen arviointi. Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix01826#R6>
- Ollila, Hanna 2018, Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. Käypä hoito: <https://www.kaypahoito.fi/nix01824#R19>
- Suomen Ash, Tupakka, <https://suomenash.fi/tupakka/tupakointi/>
- THL 2021. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka>
- THL 2020, Tupakkatilastot 2020. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka>
- THL 2021, Tupakkatilasto 2020, Tupakointi vähenee mutta väestöryhmien välillä eroa
TILASTORAPORTTI 38/2021 28.10.2021
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143281/Tupakkatilasto%202020%20full.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Turvallisuus- ja kemikaliovirasto, [Päätös_nikotiinipussit_FINAL_4002_20230614135638526.pdf \(tukes.fi\)](#)



Kiitos!

tietoa
tukea
toivoa



Syöpäjärjestöt

MENTI.COM

tietoa
tukea
toivoa

•84639134



Syöpäjärjestöt

Tupakkatuotteiden käyttö nuoren, nuoren aikuisen näkökulmasta 1/3

tietoa
tukea
toivoa

- Suomessa tyypillisin ikä ensimmäisille tupakkakokeiluille on 14–16 vuotta. Tämä ikähaitari osuus myös ammattikoulua aloittaviin nuoriin.
- Tupakkatuotteiden kokeilut ovat usein ennalta suunnittelemattomia.
- Ympäristö voi olla osittain vaikuttimena tupakkatuotteiden käytön aloittamiseen.
- Nuoret vähättelevät aluksia satunnaisia kokeiluja, vaikka riippuvuus voi kehittyä jo kokeiluvaiheessa.
- Sosiaalinen yhteenkuuluvuus vahvistaa kokeilujen aloitusta.

Tupakkatuotteiden käyttö nuoren, nuoren aikuisen näkökulmasta 2/3

tietoa
tukea
toivoa

- Tupakkatuotteiden käytön jatkamiseen alkukokeilujen jälkeen liitty rationaalista (tietoista) päätöksentekoa, tiedostamattomia prosesseja ja sosiaalista reagointia tilanteisiin ja tunteisiin.
 - Nuoret näkevät tupakkatuotteet usein ensisijaisesti sosiaalisen kanssakäymisen apuvälineenä tai ajanviettotapana.
 - Esim.tupakanhimo liitetään psyykkisesti vaikeisiin tilanteisiin, eikä sitä pidetä riippuvuuden merkinä.
 - Nuorten on vaikea hahmottaa tavan ja riippuvuuden eroa eikä riippuvuuden uskota syntyvän nopeasti.



Syöpäjärjestöt

Tupakkatuotteiden käyttö nuoren, nuoren aikuisen näkökulmasta 3/3

tietoa
tukea
toivoa

- Taustalla vaikuttavat asenteet, normit, mielikuvat sekä aiemmat kokemukset tupakkatuotteista.
 - Nuoret, joille esim.tupakkakokeilu on psyykkisesti, fyysisesti tai sosiaalisesti palkitsevia, jatkavat muita todennäköisemmin tupakkatuotteiden käyttöä.
 - Erityisesti positiivisen fyysisen reaktion (rentoutuminen) kokeville kehittyy muita todennäköisemmin ja nopeammin riippuvuus tupakkatuotteeseen.
 -



Syöpäjärjestöt

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöltä suojaavia tekijöitä

tietoa
tukea
toivoa

- Aikuisten ja huoltajien nollatoleranssi nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä kohtaan, vaikka itse käyttäisivät tupakkatuotteita.
- Hyvän itsetunnon tukeminen ja itsesäätelykykyyn vaikuttaminen.
- Tupakoinnin tai nuuskaamisen kokeminen omaa terveyttä vaarantavaksi.
- Käsitykset ja uskomukset siitä, että kaverit ja vanhemmat arvostavat terveellistä käyttäytymistä.
- Kampanjat, joilla on vahva teoreettinen perusta.
- Erilaiset kouluohjelmat ja yhteisöinterventiot.
- Lainsäädäntö ja sääntely, markkinoinnin rajoittaminen.
- Ammattilaisten puheeksi otto.



Syöpäjärjestöt