



# Tietoa sähkösavukkeista, puheeksiotosta ja tuesta

## Mikä sähkösavuke on?

= sähkötupakka, e-savuke, vape, e-shisha, vesipiippu

- Sähkösavuke on **akkukäyttöinen laite**, joka kuumentaa savukkeen sisältämän nesteen hengitettäväksi höyryksi (aerosoliksi).
- Markkinoilla on sekä **kertakäyttöisiä** että **uudelleen käytettäviä** laitteita.
- Tupakanpurut on korvattu **nestellä**.
- Nesteitä on **nikotiinillisia** ja **nikotiinittomia**.
- Nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.
- Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta sisältävät usein samoja terveydelle haitallisia aineita kuin tehdasvalmisteiset savukkeet.
- Käytössä **ei tapahdu palamisreaktiota**, mutta haitallisia höyryjä voi syntyä.
- Markkinanimiä on lukuisia.



Mitä e-nesteet sisältävät?



- Nikotiinipitoisia tai nikotiinittomia nesteitä.
- Pohjanesteen, joka sisältää veden lisäksi propyleeniglykolia (turvallinen lisäaine koodi E1520) ja/tai kasvisglyserolia (E422)
- Propyleeniglykoli (PG) on hajuton ja mauton. PG helpottaa nikotiininesteen höyrystymistä.
- Glyserolin (VG) tehtävänä on vahvistaa nikotiininesteen makua ja parantaa nikotiininesteen höyryntuotantoa.
- Ulkomailta luvatta tuoduissa nesteissä ja kertakäyttöisissä sähkösavukkeissa voi olla erilaisia maku- ja tuoksunesteitä.
- Voi sisältää raskasmetalleja ja pienhiukkasia.
- Useita haitallisia aineita, kuten PAH- ja VOC (haihtuvat orgaaniset) -yhdisteitä. Samoja syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat pienempiä.
- Sähkösavukkeessa on mahdollista polttaa myös kannabista. Virosta myydään luontaistuotekaupoissa CBD E-liquidia, joka on tarkoitettu nimenomaisesti annosteltavaksi sähkösavukkeeseen.

Sähkösavukkeen käyttöön liittyvät KIELLOT ovat samat kuin tupakalla



1 - Nikotiinituotteiden käyttökieltokyltti - EHYT ry<sup>1</sup>

**Sähkösavukkeen käyttö on KIELLETTY sisätiloissa ja niiden käytössä olevilla ulkoalueilla:**

- päiväkodit
- esi- ja perusopetuksen tilat
- ammatillisen koulutuksen tilat
- lukio-opetuksen tilat

<sup>1</sup><https://ehyt.fi/tuote/nikotiinituotteiden-kayttokieltokyltti/>

Koulujen ja oppilaitosten ulko- tai sisäalueille ei saa järjestää tupakointipaikkaa.

Kielto on voimassa aina, myös ilta- ja loma-aikoina.

Opasteet kiellosta tulee asettaa hyvin näkyviin sekä sisä- että ulkoalueille.

#### **Kielto koskee:**

- myös savuttomien tupakkatuotteiden esimerkiksi nuuskan ja sähkösavukkeen käyttöä sekä tupakkaa sisältämättömien, kasviperäisten tuotteiden kuten yrttisavukkeiden polttamista
- kaikkia, myös koulun tai oppilaitoksen ulkopuolisia henkilöitä.

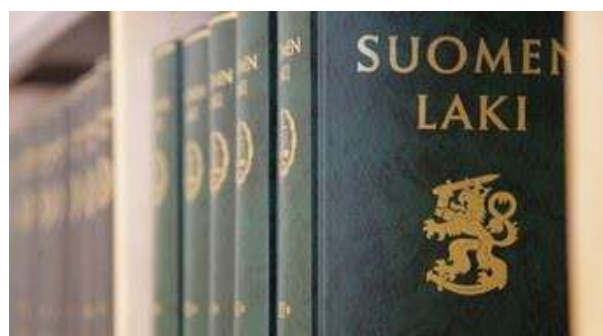
#### **Muuta huomioitavaa:**

- Henkilöstöä on ohjeistettava puuttumaan kieltojen rikkomiseen.
- Koulu voi kehottaa kyseisiä tuotteita käyttävän henkilön poistumaan ja tarvittaessa olla yhteydessä poliisiin häiritsevän henkilön poistamiseksi.
- Toistuvasta kieltojen rikkomisesta voi ilmoittaa kunnan tupakkalakia valvovalle viranomaiselle.

Ehyt ry:n opaslehtinen oppilaitoksille tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeen käyttöön puuttumiseen<sup>2</sup>

Tupakointikieltoja koskevat säännöt on määritelty Tupakkalain 10 luvun 74 §<sup>3</sup>.

## Mitä laki sanoo?



Tupakkalaissa (549/2016)<sup>4</sup> määritellään tupakointikiellot ja sähkösavukkeen myyntiä koskevat säännöt, jotka ovat samat kuin tupakalla.

---

<sup>2</sup>[https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nikotiini\\_opas\\_sahkoiseen\\_kayttoon.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nikotiini_opas_sahkoiseen_kayttoon.pdf)

<sup>3</sup><https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549#L4P24>

<sup>4</sup><https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549#L4P24>



Sähkösavukkeiden ja niihin liittyvien osien sekä nikotiininesteiden myynti edellyttää vähittäismyyntilupaa viranomaiselta.

**Sähkösavukkeiden myyntiä koskee tupakkatuotteiden 18 vuoden ikäraja** riippumatta siitä, käytetäänkö niissä nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä.

Alle 18 -vuotiaalla ei saa olla hallussa sähkösavukkeita.

Tupakkatuotteiden, sähkösavukkeiden, niiden osien ja nikotiininesteiden tilaaminen ulkomailta ja etänä on ollut KIELLETTYÄ vuodesta 2017 lähtien.

Tupakkalain mukaan nikotiinittomien nesteiden ja kertakäyttöisten nikotiinittomalla nesteellä täytettyjen laitteiden<sup>5</sup> tilaaminen verkkokaupasta on SALLITTUA. Tässä on huomioitava, että **ulkomailta tilatuissa ei välttämättä ole aina asianmukaisia merkintöjä tuotteen nikotiinipitoisuudesta**. Nikotiinittomat tuotteet kuuluvat valmisteveron alaisiin tuotteisiin.

#### Nesteisiin liittyviä rajoituksia

- Nesteen nikotiinipitoisuus saa olla enintään 20 mg/ ml. Suuremmat pitoisuudet edellyttävät lääkelain mukaista lupaa.
- *Täytösäiliön tilavuus* saa olla enintään 10 millilitraa.
- *Sähkösavukkeen säiliön ja kertakäyttöisen nikotiinipatruunan tilavuus* enintään 2 millilitraa
- Suomessa saa myydä VAIN tupakanmakuisia tai maustamattomia nesteitä. Kaikenlaiset maku- ja tuoksunesteet ovat kiellettyjä.

#### Kertakäyttöinen, nikotiinittomalla nesteellä täytetty laite

**Kertakäyttöinen, nikotiinittomalla nesteellä täytetty laite** ei täytä tupakkalaissa olevaa sähkösavukkeen määritelmää.

Tupakkalaki koskee kuitenkin näiden tuotteiden osalta mm. markkinointi-, ikäraja- sekä esilläpitokieltoja.

**Huomioitavaa, että myös nikotiinittomat tuotteet ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta.**

#### Sähkösavukkeen osat ja toimintamekanismi

Sähkösavukkeessa on neljä osaa: suukappale, atomisaattori, nestesäiliö ja akku.

- **Akku** varastoi virtaa ja lämmittää atomisaattoria eli höyristintä
- **Atomisaattori eli höyrystin** sijaitsee nestesäiliössä, jota akku lämmittää. Lämmitessään atomisaattori höyrystää nestesäiliössä olevan nesteen hengitettävään muotoon.
- Uudemmissa laitteissa atomisaattorimekanismi on voitu korvata esim. sähköillä toimivalla pienellä pumpulla.

---

<sup>5</sup><https://tulli.fi/henkioloasiakkaat/netista-tilaajalle/tupakkatuotteiden-netttilaaminen>

- **Nestesäiliössä** oleva nikotiinineste (tai nikotiiniton) imeytyy atomisaattoriin.
- **Suukappaleeseen** on kiinnitetty atomisaattori. Suukappaleen kautta käyttäjä imee ja hengittää sisään höyrystyneen nikotiininesteen.

Lisäksi uudelleen käytettäviä laitteita käyttävä tarvitsee mm. nesteitä ja usb-laturin/paristoja.

Erialaisten laitteiden toimintamekanismi voi erota edellämainitusta, mutta toimintaperiaate on kuitenkin samanlainen.

## Sähkösavukkeiden käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä



2 - Kuva: Sähkösavuke\_esite.indd (suomenash.fi)<sup>6</sup>

**Sähkösavukkeiden terveyteen liittyvien vaikutusten arviointi on monimutkaista, koska laitteiden ja niissä käytettävien nesteiden tuotekehitys on nopeaa.** Sähkösavukkeiden käyttöön liittyy nykytiedon valossa terveyshaittoja.

### Sähkösavukkeissa on terveydelle haitallisia aineita

Seuraavat tekijät vaikuttavat sähkösavukkeiden terveysvaikutuksiin:

- Sähkösavukenesteen ainesosat
- SähkösavukeneSTEIDEN sekoittaminen käyttäjän toimesta
- Nikotiininesteen happamuus (pH-arvo)
- SähkösavukeneSTEESTÄ muodostuvan aerosolin koostumus
- Käytetty sähkösavukelaite, sen teho ja jännite
- Sähkösavukkeiden käyttötapa ja -tiheys

### Haitallisille aineille altistuminen vaihtelee tuotteiden välillä ja käyttötavan mukaan.

- Sähkösavukkeiden nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden ja sillä on itsenäisiä terveyshaittoja\*.

<sup>6</sup>[https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sähkösavuke-esite\\_Suomen-ASH.pdf](https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sähkösavuke-esite_Suomen-ASH.pdf)



- Sähkösavukkeiden nesteissä ja aerosolissa on useita haitallisia aineita, kuten PAH- ja VOC (haihtuvat orgaaniset) -yhdisteitä. Osa yhdisteistä on samoja, syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat pienempiä.
- *Sähkösavukkeiden käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä.*
- Kokeellisten tutkimusten mukaan sähkösavukkeiden käyttö voi altistaa sydän- ja verisuonitautien kehittymiseen.
- Sähkösavukeneisteistä ja siitä muodostuvasta aerosolista on löydetty useita metalleja, joita voi liueta erityisesti nestettä kuumentavasta vastuksesta.
- Osa sähkösavukeneisteistä on aiheuttanut laboratoriotesteissä myrkyllisiä vaikutuksia soluille.
- Sähkösavukkeen käytön yleisimpiä subjektiivisia terveyshaittoja ovat nielun ja suun alueen ärsytys, pääkipu, yskä ja pahoinvointi.

lähde: Sähkösavuke - THL<sup>7</sup>

### **Nikotiini\***

Sähkösavukkeiden sisältämä nikotiini aiheuttaa erittäin voimakasta riippuvuutta ja muuttaa pysyvästi keskushermostoa.

Se lisää sydämen lyöntinopeutta, supistaa verisuonia ja on myrkyllistä nieltynä.

Savukkeiden korvaaminen sähkösavukkeilla ei ole nikotiiniriippuvuuden hoitamista; riippuvuus vain siirretään toiseen nikotiinituotteeseen.

*Nuorille sähkösavukkeet ovat erityisen vaarallisia, koska aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti. Nuorten altistuminen nikotiinille voi johtaa riippuvuuteen ja haitata oppimista.*

### **Höyryn vaikutukset sivullisille**

Kun sähkösavuketta käytetään, sisäilmaan muodostuu eri yhdisteiden päästöjä.

Kokonaisuutena sähkösavukehöyryn vaaroista on vähän tutkimuksia. Se tiedetään, että sähkösavukkeen höyry altistaa sivulliset nikotiinille sekä raskasmetalleille, kuten nikkelille ja kromille.

### **Laitteet**

Tutkimuksissa on havaittu laitteissa erilaisia suunnitteluvirheitä ja niiden tuotemerkinnöissä puutteita.

Nikotiinia sisältävä säiliö voi vuotaa, jolloin esimerkiksi lapset tai lemmikit voivat altistua nesteelle.

---

<sup>7</sup><https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

Myös tuotteen eri osien turvallisessa hävittämisessä on kehitettävää, sillä kotitalousjätteiden joukkoon heitettynä ne voivat olla vaarallisia ympäristölle ja ihmisille.

### Pitkäaikaisen käytön terveysvaikutuksia ei tunneta

Sähkösavukkeiden terveysvaikutuksia tutkitaan paljon. Tietoa sähkösavukkeiden haitoista on kuitenkin edelleen vähän verrattuna siihen, miten paljon tupakkatuotteiden haitoista tiedetään.

**Pitkäaikaiskäytön vaikutukset hitaasti kehittyvien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä syöpien ilmaantumiseen näkyvät vasta tulevaisuudessa.**

Syöpövaarallisuuden osalta sähkösavukkeiden käyttö on nykytiedon valossa poltettavia savukkeita vähäisempää, koska siinä ei tapahdu palamisreaktiota. **Sähkösavukkeiden nesteissä ja aerosolissa on havaittu tupakassaki** mutta selvästi pienempinä määrinä (esim. aldehydit, tupakkaspesifit nitrosamiinit (TSNA), haihtuvat orgaaniset yhdisteet (VOC)). Myös sähkösavukkeenesteiden ja siitä muodostuvan aerosolin sisältämät metallit (esim. kromi, nikkeli) voivat olla syövän kehittymisen riskitekijöitä. Nikotiini voi edistää kasvainten muodostumista.

Sähkösavukkeissa on vähemmän haitallisia aineita kuin tupakassa ja tupakansavussa. Emme vielä tiedä, kuinka alhaisemmat haitalliset pitoisuudet vaikuttavat sairastavuuteen pitkällä aikavälillä. Sähkösavukkeissa voidaan käyttää lukeemattomia nestemäisiä aineita. Käyttäjät myös yhdistelevät nesteitä keskenään tai muokkaavat laitteita.

**Sähkösavukkeiden vaihtelevalla käytöllä voi olla ennakoimattomia terveysvaikutuksia.**

Markkinoilla olevissa sähkösavukkeissa nikotiini imeytyy elimistöön yhtä tehokkaasti kuin tupakassa.

Lähde: Sähkösavuke - THL<sup>8</sup>

## Miten otan päihteet puheeksi nuoren kanssa ja mistä saa tukea sähkösavukkeen käytön lopettamiseen?



Näitä ohjeita voi soveltaa niin kotona, koulussa kuin nuorisotiloilla.

- Keskustelulle on hyvä varata rauhallinen tila ja hetki.

---

<sup>8</sup><https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

- Ei ole yhtä oikeaa tapaa keskustella päihteistä. Valitse tapa, joka tuntuu luontevimmalta. On myös hyvä pohtia ennakkoon omaa suhtautumistaan päihteisiin.
- Nuoret eivät yleensä odota, että aikuiset olisivat tietopankkeja päihdeasioissa, vaan luotettavaa tietoa voi etsiä netistä vaikka yhdessä.
- Päihteistä on hyvä puhua, vaikka päihdekokeiluja ei olisikaan. Mitä mieltä nuori on päihteistä ja päihteidenkäytöstä? Entä mitä ajatuksia hänellä on ryhmäpaineesta?
- Jos nuorella on ollut päihdekokeiluja, hyvä lähtökohta puheeksi ottamiselle on lähteä liikkeelle tapahtuneesta ja omasta huolesta liittyen nuoren hyvinvointiin.
- Puhuminen on aina myös kuuntelua. Anna nuoren kertoa itse kertoa oma näkemyksensä asiasta/tilanteesta. Mitä enemmän kuuntelet, sitä paremmin ymmärrät. Omalla avoimella asenteella on vaikutusta keskustelun lopputulokseen, ei kannata tehdä tulkintoja eikä tuomita nuorta.
- On hyvä huomioida, että toisinaan nuori puolustautuu ja kiistää tilanteen. Hän voi kuitenkin jäädä miettimään asiaa itsekseen. Asiaan voi olla hyvä palata myöhemmin uudestaan, kun nuori on saanut itse pohtia tilannetta rauhassa.
- Hae apua tai ohjaa nuori eteenpäin tarvittaessa.

Jos nuori tarvitsee tukea sähkösavukkeen käytön lopettamiseen, ole yhteydessä kuntasi koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon tai alla oleviin kuntasi nuorten palveluihin:

**Helsinki:** Nuorisoasema<sup>9</sup>, neuvonta: ma–pe klo 8.30–16 p. 040 688 3377

**Vantaa:** Nuorten keskus nuppi<sup>10</sup>, neuvonta: ma–to klo 9–11, p. 09 8392 6063

**Espoo:** Nupoli<sup>11</sup>, neuvonta ma-pe klo 8–16, p. 09 816 31300

---

<sup>9</sup><https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/nuorisoasema/>

<sup>10</sup><https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/nuortenkeskus-nupin-palvelut#tab-introduction>

<sup>11</sup><https://www.espoo.fi/fi/nuorten-mielenterveys-ja-paihdepoliikka-nupoli#section-15140>

## Sähkösavukkeisiin liittyvät oheisilmiöt



Pääkaupunkiseudun ehkäisevän päihdetyön toimijat toteuttivat keväällä 2022 nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille kyselyn sähkösavukkeista. Kyselystä nousi esille huolestuttavia oheisilmiöitä, joista on hyvä olla tietoinen.

- nuorimmat käyttäjistä ovat 10-vuotiaita
- kertakäyttöisiä sähkösavukkeita eli vapeja saa katukaupassa n. 10-20 € hintaan
- tuotteita kaupataan sosiaalisen median kautta mm. snapchatissä
- sähkösavukekauppaan on yhdistetty muista päihteistä tuttuja oheisilmiöitä; kiristystä, varastelua kavereilta ja kaupoista sekä velkojen perinnästä johtuvaa uhkaa ja pahoinpitelyitä.

### Lisätietoja löytyy seuraavista linkeistä

- Opas oppilaitoksille tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeen käyttöön puuttumiseen: nikotiini\_opas\_sahkoiseen\_kayttoon.pdf (ehyt.fi)<sup>12</sup>
- Sähkösavuke\_esite.indd (suomenash.fi)<sup>13</sup>
- sähkösavuke.pdf (suomenash.fi)<sup>14</sup>

<sup>12</sup>[https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nikotiini\\_opas\\_sahkoiseen\\_kayttoon.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nikotiini_opas_sahkoiseen_kayttoon.pdf)

<sup>13</sup>[https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sähkösavuke-esite\\_Suomen-ASH.pdf](https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Sähkösavuke-esite_Suomen-ASH.pdf)

- Sähkösavuke - THL<sup>15</sup>
- Sähkötupakka | Päihdelinkki.fi (paihdelinkki.fi)<sup>16</sup>
- Sähkötupakka | Nuortenlinkki<sup>17</sup>
- Sähkötupakka | Päihdelinkki.fi (paihdelinkki.fi)<sup>18</sup>
- Mikä sähkötupakka on? - Fressis<sup>19</sup>

Lisätietoja saat esim. kuntiesi ehkäisevää päihdetyötä tekeviltä tahoilta ja EHYT ry:stä.

Helsinki: Klaari Helsinki - yhteystiedot<sup>20</sup>

Vantaa: Ehkäisevän päihdetyön yksikkö<sup>21</sup>

Espoo: tuija.tuormaa@espoo.fi<sup>22</sup>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry: Sähkösavukkeet<sup>23</sup> ja käytön ehkäisy ja lopettaminen<sup>24</sup>

### Käytetyt lähteet:

Ohje (valvira.fi)<sup>25</sup>

Ohje (valvira.fi)<sup>26</sup>

Sähköiset nikotiiniannostelijat (ns. sähkösavukkeet, "sähkötupakka") - Terveyskirjasto<sup>27</sup>

Sähkösavuke - THL<sup>28</sup>

Tupakkatuotteiden tuonti matkalta - Tulli<sup>29</sup>

Usein kysytyt kysymykset - Valvira<sup>30</sup>

---

<sup>14</sup><https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2019/12/sahkosavuke.pdf>

<sup>15</sup><https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

<sup>16</sup><https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/sahkotupakka>

<sup>17</sup><https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/sahkotupakka>

<sup>18</sup><https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/sahkotupakka>

<sup>19</sup><https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/tuotteet/mika-sahkotupakka-on/>

<sup>20</sup><https://nuorten.helsinki.fi/terveys-ja-hyvinvointi/tukea-ja-vetoapua/klaari-helsinki/klaari-yhteystiedot/>

<sup>21</sup><https://www.vantaa.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/ehkaiseva-paihdetyo#tab-introduction>

<sup>22</sup><mailto:tuija.tuormaa@espoo.fi>

<sup>23</sup><https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/sahkosavukkeet/>

<sup>24</sup><https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/nikotiinituotteiden-kayton-ehkaisy-ja-lopetus/>

<sup>25</sup>[https://www.valvira.fi/documents/14444/238478/Tupakkalaki\\_ja\\_makunesteet.pdf/4300879a-ae81-afc0-e134-1c0f4d664390](https://www.valvira.fi/documents/14444/238478/Tupakkalaki_ja_makunesteet.pdf/4300879a-ae81-afc0-e134-1c0f4d664390)

<sup>26</sup>[https://www.valvira.fi/documents/14444/238478/Ohje\\_sahkosavukkeiden\\_ja\\_niissa\\_kaytettavien\\_nesteiden\\_ominaisuuksista.pdf/f61c4549-d1a4-1d29-1232-44bf7ff9231](https://www.valvira.fi/documents/14444/238478/Ohje_sahkosavukkeiden_ja_niissa_kaytettavien_nesteiden_ominaisuuksista.pdf/f61c4549-d1a4-1d29-1232-44bf7ff9231)

<sup>27</sup><https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01164>

<sup>28</sup><https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke>

<sup>29</sup><https://tulli.fi/henkilöasiakkaat/matkailijalle/tupakkatuotteet>

<sup>30</sup><https://www.valvira.fi/tupakka/usein-kysytyt-kysymykset>