

Miksi nuori käyttää tupakka- ja nikotiinituotteita?

Nuorilla nikotiinituotteiden käyttöön liittyy erityisesti kokeilunhalu ja sosiaalinen paine. Tuotteiden käyttö on tapa viettää aikaa ja kuulua joukkoon. Nuorten on helppo hankkia tuotteita somen ja kavereiden kautta. Monia tuotteita on helppo käyttää aikuisilta salaa.

Nopeasti syntyvä nikotiiniriippuvuus ja tuotteiden käyttöön liittyvät sosiaaliset tilanteet saavat jatkamaan tuotteiden käyttöä. Nuorilla myös useamman tuotteen käyttö rinnakkain on yleistä, jolloin nuoren saama nikotiinimäärä voi kasvaa suureksi.

Tupakkateollisuus kehittää jatkuvasti uusia tuotteita ja markkinoi niitä nuorille. Värikkäät pakkaukset, makuaineet, innovatiiviset laitteet ja virheelliset mielikuvat tuotteiden haitattomuudesta houkuttavat nuoria. Käyttö on nuorten mielestä myös hyväksyttävämpää, koska käytöstä ei koeta olevan haittaa ympärillä oleville.

Vinkkejä aikuisille

Kysy, kuuntele ja kannusta. Kysymällä ja kuuntelemalla nuorta osoitat olevasi kiinnostunut hänestä ja hänen arjestaan.

Suhtaudu kielteisesti tupakka- ja nikotiinituotteisiin ja kannusta terveellisiin elintapoihin. Aikuisen esimerkki ja asenne vaikuttavat nuoren käsityksiin ja tuotteiden käyttöön.

Auta nuorta tunnistamaan riippuvuus. Nuori ei välttämättä koe olevansa riippuvainen, vaan kokee tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön olevan tapa, jonka voi halutessaan lopettaa. Nikotiiniriippuvuuden lisäksi erilaiset sosiaaliset tilanteet ja esimerkiksi stressaava elämänvaihe voivat ylläpitää käyttöä.

Kannusta nuorta lopettamiseen. Jokainen tuotetta käyttävä tarvitsee tukea lopettamiseen. Kerro nuorelle, että hän saa sinulta tukea niin halutessaan.

Älä välitä tupakka- ja nikotiinituotteita alaikäisille lapsille ja nuorille.

Auta suojelemaan lapsia ja nuoria tupakka- ja nikotiinituotteiden haitoilta ja pidä huolta, ettei arjessa edistetä tuotteiden käyttöä.

Lisätietoja:

Fressis.fi

tietoa nuorille terveellisistä elintavoista, tupakka- ja nikotiinituotteista ja tukea käytön lopettamiseen

Rookikrooppa.fi

tietoa nuuskan ja tupakan vaikutuksista elimistössä

Erovirasto-sovellus

nuorille tupakoinnin tai nuuskan käytön lopettamisen tueksi

FressisEdu.fi

materiaalia aikuisille nuorten nikotiinittomuuden tukemiseen

Ilmansyopaa.fi

tietoa syövän ehkäisystä



Syöpäjärjestöt



Suomen Hammaslääkäriliitto
Finlands Tandläkarförbund

NIKOTIINI JA NUORET

– Mitä aikuisen on hyvä tietää tupakka- ja nikotiinituotteista



Mitä eri tuotteet ovat?

Kaikki tupakka- ja nikotiinituotteet ovat haitallisia lapsen ja nuoren terveydelle ja voivat aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.

Tupakka eli perinteinen savuke on nikotiinia ja tupakkakasvia sisältävä tuote. Nikotiinin lisäksi tupakka sisältää monia muita haitallisia aineita, kuten tervaa, häkää ja syöpävaarallisia kemikaaleja.

Sähkösavuke eli vape on laite, joka sisältää sähköllä toimivan höyrystäjän, akun ja nestepatruunan. Sähkösavukenenesteet sisältävät yleensä nikotiinia, makuaineita ja raskasmetalleja. Höyrystyessään ne muodostavat terveydelle haitallisia yhdisteitä ja syöpävaarallisia aineita. Nuorten keskuudessa on käytössä myös kertakäyttöisiä nikotiinittomia sähkösavukkeita.

Nuuska sisältää tupakkakasvin lisäksi runsaasti nikotiinia, raskasmetalleja, jäänteitä kasvi- ja tuholaismyrkyistä ja syöpävaarallisia aineita. Nuuskaa käytetään joko pussi- tai irtonuuskana.

Nikotiinipussit muistuttavat ulkomuodoltaan ja käyttötavaltaan nuuskaa, mutta ne eivät sisällä tupakkakasvia. Erilaiset makuaineet houkuttelevat nuoria käyttämään nikotiinipusseja ja niitä markkinoidaan virheellisesti terveellisenä vaihtoehtona nuuskalle. Nikotiinipussit voivat sisältää runsaasti nikotiinia.

Nikotiiniton nuuska eli energianuuska muistuttaa ulkomuodoltaan ja käyttötavaltaan nuuskaa, mutta se ei sisällä nikotiinia eikä tupakkakasvia. Nikotiiniton nuuska voi sisältää makuaineita, kofeiinia ja muita piristäviä ainesosia.

Nikotiinikorvaushoitovalmiste kuten purukumi, laastari, suusuihke, annospussi tai imeskelytabletti on tarkoitettu tupakan tai nuuskan käytön lopettamisen tueksi pääosin aikuisille.



Mitä haittaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä on nuorelle?

Nikotiiniriippuvuus

- Nikotiini on myrkky, joka aiheuttaa riippuvuutta. Nuoren vielä kehittyvässä aivoissa olevat aivot ovat erityisen herkkä riippuvuuden synnylle.
- Yleisimpiä vieroitusoireita ovat levottomuus, ärtyisyys, keskittymiskyvyttömyys, väsymys ja päänsärky, jotka haittaavat nuoren arkea ja oppimista.
- Tupakka- ja nikotiinituotteita käytetään myös tunteiden sääntelyn keinona, esimerkiksi stressaavassa tilanteessa tai rentoutumiseen.
- Sosiaaliset tilanteet voivat johtaa riippuvuuteen tai ylläpitää sitä.
- Nuoret eivät aina itse tunnista olevansa riippuvaisia ja nuori voi kokea tuotteiden käytön tavaksi, josta voi koska tahansa päästä eroon.

Nikotiini

- Haittaa nuoren aivojen kehittymistä ja voi muuttaa aivojen toimintaa, jopa pysyvästi. Tämä vaikuttaa oppimis- ja keskittymiskykyyn ja altistaa ahdistus- ja masennusoireille.
- Supistaa verisuonia, nostaa sydämen sykettä, rasittaa sydäntä ja altistaa rytmihäiriöille.
- Lisää riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin sekä kakkostyyppin diabetekseen.
- Heikentää suorituskykyä ja fyysisestä rasituksesta palautumista, koska lihasten hapen- ja ravintoaineiden saanti heikkenee.
- Hidastaa haavojen ja murtumien paranemista.
- Ylläpitää kehossa tulehdustilaa ja heikentää vastustuskykyä.
- Heikentää unenlaatua ja lyhentää unta.
- Voi edesauttaa solujen muuttumista syöpäsoluiksi, ja lisätä syöpäsolujen jakaantumista.

Nikotiinimyrkytys

- Lieviä myrkytysoireita ovat pahoinvointi, oksentelu, päänsärky ja vapina. Oireet helpottavat usein itsestään, kun nikotiini poistuu elimistöstä.
- Vakava nikotiinimyrkytys voi johtaa hengityksen lamaantumiseen, kouristeluun ja rytmihäiriöihin, jolloin oireet vaativat sairaalahoitoa.
- Nikotiiniin tottumattomalle myrkytyksen oireita voi ilmaantua jo pienistäkin määristä.
- Vahvat nikotiinituotteet voivat olla pienelle lapselle ja nikotiiniin tottumattomalle hengenvaarallisia.

Mitä haittoja eri tuotteilla on nikotiinin haittojen lisäksi?

Tupakka

- Häkä heikentää kudosten hapensaantia ja fyysistä suorituskykyä.
- Pitkittää flunssasta paranemista ja pahentaa astmaa ja allergioita.
- Aiheuttaa yskää ja hengitysteiden ärsytysoireita.
- Heikentää ihon ja suun terveyttä sekä aiheuttaa haisevaa hengitystä.
- Altistaa ientulehdukselle ja hampaiden kiinnityskudostulehdukselle (parodontiitti).
- Lisää riskiä sairastua keuhko-, sydän- ja verisuonisairauksiin.
- Suurin syöpärisiä lisäävä elintapa.

Nuuska

- Heikentää suun terveyttä. Aiheuttaa muun muassa suun limakalvovaurioita ja pahanhajuista hengitystä sekä vaurioittaa ikeniä.
- Lisää riskiä sairastua eri syöpiin, esimerkiksi ruokatorven syöpään.

Sähkösavuke eli vape

- Aiheuttaa suun, nielun ja hengitysteiden ärsytystä sekä yskää.
- Heikentää keuhkojen toimintaa ja alentaa toimintakykyä.
- Sisältää syöpävaarallisia aineita.
- Pitkäaikaisia haittavaikutuksia ei vielä tunneta tarpeeksi hyvin.

Nikotiinipussit

- Voivat altistaa suun limakalvo- ja ienvaurioille ja heikentää hampaiden kiinnityskudoksia.
- Voivat sisältää runsaasti nikotiinia.
- Pitkäaikaisia haittavaikutuksia ei vielä tunneta tarpeeksi hyvin.