



# TÄMÄ KAIKKI ON TOTTA!

## ALKOHOLI

- ❖ kuusi olutpulloa vastaa puolta viinapulloa
- ❖ nuorelle jo parin kuukauden runsas käyttö voi aiheuttaa riippuvuuden alkoholiin ja vaurioita elimistöön
- ❖ mitä nuorempana aloitat, sitä varmemmin sinusta tulee riippuvainen alkoholista
- ❖ verensokerin lasku voi lamauttaa nuoren aivotoiminnan niin, että seurauksena on tajuttomuus, aivovaurio, tai kuolema
- ❖ humalatilassa harjoittelu ei ole mahdollista
- ❖ alkoholin nauttimisen jälkeisenä päivänä kunto on selvästi tavanomaista heikompi
- ❖ alkoholi heikentää lihasten supistumiskykyä, joten maitohapon poistuminen lihaksista hidastuu
- ❖ krapulassa ollaan ärtyneitä, väsyneitä, masentuneita, ei pystytä keskittymään ... peli ei suju, tulee virheitä
- ❖ runsas juominen altistaa sydän-, maksa- ja haimaongelmille
- ❖ pitkäaikaisessa käytössä nopeat lihassyt pienenevät
- ❖ haittoja löytyy paljon... tässä oli vain murto-osa

## Mutta jos et käytä alkoholia...

- ❖ elät luultavasti pitempään
- ❖ et sairastu sydäntauteihin niin herkästi
- ❖ et ole ainakaan alkoholin takia aamulla pahalla päällä
- ❖ sinulla on enempi rahaa käytössäsi
- ❖ jaksat harjoitella paremmin
- ❖ saavutat parempia tuloksia kuin paljon juova urheilija
- ❖ jne...



## TUPAKKA

- ❖ tupakassa on monia ympäristömyrkyiksi luokiteltavia aineita
- ❖ tupakka sisältää yli 40 syöpää aiheuttavaa ainetta
- ❖ kevytsavukkeet eivät ole terveellisempiä
- ❖ tupakka aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden nikotiiniin
- ❖ nikotiini aiheuttaa mm. huonovointisuutta ja päänsärkyä
- ❖ tupakasta keuhkoihin tulee häkää e hapen saanti vaikeutuu
- ❖ tupakoitsija vaarantaa myös kanssaihmissen terveyden
- ❖ tupakoitsija menettää terveyden lisäksi paljon rahaa
- ❖ tupakan viljely aiheuttaa kehitysmaissa aavikoitumista
- ❖ eläimiä käytetään koekaniineina tupakkakokeissa
- ❖ tupakka voi aiheuttaa mm. syöpää
- ❖ jne....

## Mutta jos et tupakoi...

- ❖ elät luultavasti pitempään
- ❖ et sairastu esim. flunssaan niin herkästi
- ❖ et haise pahalle, eikä sormesi tule keltaiseksi
- ❖ sinulla on enempi rahaa käytössäsi
- ❖ jaksat harjoitella paremmin
- ❖ saavutat parempia tuloksia kuin tupakoiva urheilija
- ❖ moni muukin asia on paremmin kuin tupakoivalla
- ❖ jne...

## NUUSKA

- ❖ nuuska on suussa, ikenen ja posken limakalvon välissä tai kielen alla käytettävä, tupakkajauheesta tehty kostea möykky
- ❖ nuuskan myynti Suomessa on kiellettyä
- ❖ 12 % suomalaisista alle 16 vuotiaista käyttää nuuskaa päivittäin tai silloin tällöin
- ❖ terveyshaittoja ovat limakalvovauriot, ienmuutokset, hampaiden värjäytyminen, pahan hajainen hengitys, hampaiden kuluminen verenkiertoelinten sairaudet, verenpaineen kohoaminen, hidastunut haavojen paraneminen, mahahaava, ennenaikainen synnytys, vastasyntyneen alhainen paino, SYÖPÄ
- ❖ limakalvomuutokset tulevat esiin yleensä muutaman kuukauden käytön jälkeen
- ❖ nuuska sisältää yli 2500 kemikaalia, joista 28 on syöpävaarallisia aineita



- ❖ nikotiini imeytyy nuuskasta hieman hitaammin kuin tupakan savusta, mutta sen pitoisuus veressä pysyy kauemmin koholla
- ❖ nuuskan käytön takia fyysinen suorituskyky heikkenee
- ❖ vammautumisriski kaksinkertaistuu è heikkomat refleksit

### **Mutta jos et käytä nuuskaa...**

- ❖ elät luultavasti pitempään
- ❖ et sairastu niin herkästi
- ❖ hengityksesi ei haise ja hampaat ovat valkoisemmat
- ❖ sinulla on enempi rahaa käytössäsi
- ❖ jaksat harjoitella paremmin
- ❖ saavutat parempia tuloksia kuin nuuskaa käyttävä nuori
- ❖ jne...

Lähteinä on käytetty:

Vastuullinen vanhemmuus , Raittiuden Ystävät ry, Päihteet puheeksi, Päihteetön pelikenttä, Päihteetön pelikenttä, Raittiuden Ystävät ry, Nuuska, Terveys ry

