10 FAKTAA NIKOTIINITUOTTEISTA 13.4.2016

**Tupakka** (savuke)

1. Tupakka ja tupakansavu sisältävät yli sata ihmiselle haitallista ainetta ja yli 70 syöpää aiheuttavaa ainetta. Tupakansavussa on yli 4000 kemiallista yhdistettä, joista syöpää aiheuttavia on noin 70.
2. Tupakan sisältämistä myrkyistä pahimmat ovat terva, häkä ja nikotiini.
3. Tupakointi aiheuttaa vakavia sairauksia kuten syöpiä, sydän- ja verisuonisairauksia ja keuhkoahtaumatautia.
4. Tupakointi heikentää fyysistä kuntoa, aiheuttaa erektiohäiriöitä ja heikentää hedelmällisyyttä.
5. Tupakointi vaikuttaa ulkonäköön: iho harmaantuu, kynnet ja hampaat kellastuvat ja hiusten kunto heikkenee.
6. Tupakoitsijoista puolet kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin.
7. Tupakansavun hengittämistä kutsutaan passiiviseksi tupakoinniksi. Se on erityisen haitallista lapsille ja lemmikkieläimille.
8. Tupakointi ja passiivinen tupakointi raskaana olevana on vaarallista monin tavoin sikiön terveydelle.
9. Nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta. Lisäksi tupakoitsija on yleensä sosiaalisesti ja psyykkisesti riippuvainen tupakasta.
10. Tupakansavu tarttuu ihoon, hiuksiin, vaatteisiin ja tekstiileihin. Niistä myrkyllisten aineiden jäämiä vapautuu myöhemmin uudelleen ilmaan. Tätä sanotaan kolmannen asteen tupakoinniksi.

**Nuuska**

1. Nuuska on tehty jauhetusta tupakasta.
2. Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia ja aiheuttaa voimakasta riippuvuutta.
3. Nuuska sisältää myrkyllisiä aineita kuten raskasmetalleja ja kasvi- ja tuholaismyrkkyjen jäämiä.
4. Nuuskasta on tunnistettu 28 syöpää aiheuttavaa ainetta.
5. Nuuskan sisältämät aineet imeytyvät verenkiertoon suun limakalvon läpi.
6. Nuuskan käyttö aiheuttaa suuhun limakalvovaurioita, löystyttää hampaiden kiinnityskudoksia, kuluttaa hammaskiillettä ja lisää reikiintymistä.
7. Nuuskan terveyshaitat ovat samankaltaiset kuin savukkeiden lukuun ottamatta tupakansavun vaikutuksia keuhkoihin.
8. Nuuska heikentää kuntoa ja hidastaa palautumista suorituksista. Nikotiini vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan. Tällöin mm. lihasten verenkierto heikkenee ja lihakset eivät saa yhtä hyvin happea ja ravintoaineita.
9. Nuuskaa ei tule käyttää tupakoinnin lopettamisen apuna. Tällöin riippuvuus vaan siirtyy yhdestä tupakkatuotteesta toiseen.
10. Nuuskaa saa täysi-ikäinen tuoda Suomeen vain omaan käyttöönsä. Nuuskan myyminen ja myös kaverille antaminen on laitonta.

**Sähkösavuke** (sähkötupakka)

1. Sähkösavukkeessa neste kuumennetaan höyryksi, jota hengitetään keuhkoihin.
2. Sähkösavukenesteitä on sekä nikotiinillisia että nikotiinittomia.
3. Sähkösavukkeen höyry ei ole pelkkää vesihöyryä vaan se sisältää runsaasti eri kemikaaleja. Sähkösavukkeiden nesteistä on löydetty mm. syöpävaarallisia aineita, raskasmetalleja, kasvimyrkkyjäämiä sekä säilöntä- ja makuaineita.
4. Kemikaalihöyryn hengittäminen keuhkoihin ei ole haitatonta. Vaikka sähkösavukkeen nesteissä käytetään aineita, jotka on luokiteltu turvalliseksi elintarvike- ja hygieniatuotteissa, ei niiden turvallisuudesta höyrystettyinä ja keuhkoihin hengitettyinä ole näyttöä.
5. Sähkösavukenesteiden laadussa on huomattu puutteita. Esimerkiksi aina pakkauksessa kerrottu nikotiinimäärä ja nesteen tosiasiallinen sisältö eivät vastaa toisiaan.
6. Sähkösavukkeiden kaikkia haittoja ei vielä tunneta eikä pitkäaikaisvaikutuksista ole vielä tutkimustietoa.
7. Nikotiinipitoisten nesteiden polttaminen sähkösavukkeessa aiheuttaa samanlaista riippuvuutta kuin savukkeiden polttaminen. Kun tupakoitsija vaihtaa tupakasta sähkösavukkeeseen, hän saattaa päästä eroon tupakasta, mutta samalla hän siirtää nikotiiniriippuvuutensa yhdestä tuotteesta toiseen.
8. Nikotiini on myrkyllistä. Nikotiininesteen juominen tai roiskeet iholle tai silmiin voivat johtaa vakaviin myrkytysoireisiin.
9. Sähkösavukkeen höyryn turvallisuutta ulkopuolisille ei ole todistettu.
10. Vesipiipun sähköinen versio, e-shisha, on teknisesti samanlainen laite kuin sähkösavuke.

**Vesipiippu**

1. Vesipiipussa poltetaan erilaisia seoksia, jotka sisältävät mm. tupakkaa tai yrttejä.
2. Vesipiippua poltetaan pitkiä aikoja kerrallaan ja savua hengitetään suuria määriä.
3. Merkittävä terveydelle haitallinen tekijä on piipussa poltettava hiili, jolla tupakka tai yrtit kuumennetaan. Näin syntyvä savu sisältää nikotiinin lisäksi myrkyllisiä yhdisteitä kuten häkää, tervaa, raskasmetalleja ja syöpää aiheuttavia aineita.
4. Vaarallisia aineita syntyy palamisreaktiossa huolimatta siitä, sisältääkö poltettava seos tupakkaa vai ei. Siksi yrttiseosten polttaminen on terveydelle yhtä vaarallista kuin tupakankin.
5. Vesipiipun polttaminen lisää mm. keuhko-, suu- ja ruokatorven syövän riskiä, voi aiheuttaa keuhkoahtaumatautia ja aiheuttaa hengitystietulehduksia ja astmaa.
6. Vesipiipun poltto on usein sosiaalinen tapahtuma: sitä poltetaan yhdessä, suljetussa tilassa, monesti pitkiä aikoja. Oman polttamisen lisäksi käyttäjä altistuu passiivisesti vesipiipun savulle, joten savua tulee hengittäneeksi erittäin runsaita määriä.
7. Vesipiipun polttamisessa muodostuvien haitallisten yhdisteiden määrää voi verrata pahimmillaan jopa 20 savukkeen polttoon.
8. Vesipiippua poltettaessa sama suukappale kiertää käyttäjältä toiselle eikä sitä ole aina huolellisesti puhdistettu. Yhteiskäytössä oleva suukappale voi levittää tartuntatauteja, kuten hepatiittia, helikobakteeria ja tuberkuloosia.
9. Jotkut ajattelevat, että vesi suodattaa haitallisia aineita, mutta veden suodattava vaikutus on lähes olematon.
10. Vesipiipun polttajien ohella sen läheisyydessä olevat henkilöt altistuvat suurille määrille haitallisia ja vaarallisia yhdisteitä.