

# Sähkösavukkeesta keskustelun tueksi

Tämä lehtinen sisältää tietoa sähkösavukkeesta. Lehtistä voi käyttää sellaisenaan keskustelun tukena tai yhdessä Vape-onnenpyörän kanssa. Lisäksi lehtisessä on Syöpäjärjestöjen tekemä malli tupakka- ja nikotiinituotteiden puheeksi ottamiseen. Tämä on osa Savuton Helsinki -verkoston toimenpiteitä ja tuotettu Ehkäisevän päihdetyön viikolle 2023.



## Lähteet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

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

Terveyskirjasto, Duodecim

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

Syöpäjärjestöt

<https://www.syopajarjestot.fi/>

<https://www.fressis.fi/>



## Vapen käyttö

- **Kuinka moni vuoden 2023 Kouluterveyskyselyyn vastanneiden mukaan käyttää sähkösavuketta päivittäin?**
- Sähkösavukkeen (vapen) käyttö on yleistynyt nuorten keskuudessa.
- Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan sähkösavuketta käyttää päivittäin 8,5 prosenttia ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista, 4,6 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ja 6,4 prosenttia peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista Helsingissä.

## Mitä on nikotiini?

- **Tiesitkö, että sähkösavuke voi sisältää nikotiinia jopa 50 mg?**
- Nikotiinia sisältävä sähkösavukeneste voi aiheuttaa nikotiinimyrkytysriskin. Myrkytysoireita voi saada jo paljon pienemmistäkin määristä nikotiinia. Pahoinvointi, huomaus ja oksentaminen ovat lievempiä myrkytysoireita. Vakavampia myrkytysoireita ovat hengenahdistus, kouristelu ja rytmihäiriöt.
- Nikotiini myös supistaa verisuonia ja nostaa siten sydämen sykettä sekä kohottaa verenpainetta. Se huonontaa suorituskykyä, lihasten kehittymistä ja palautumista. Nikotiini vaikuttaa haitallisesti muun muassa sokeriaineenvaihduntaan, kolesteroliarvoihin sekä lisää syöpäriskiä.
- Nikotiini on vaarallista myös, jos sitä joutuu iholle.
- Nikotiinittomista sähkösavukkeista on löytynyt nikotiinia.

## Vape ja ympäristö

- **Vaikuttaako vape ympäristöön?**
- Sähkösavukkeet ovat ympäristöhaitta. Miljoonia kierrätettäviä kertakäyttöisiä sähkösavukkeita päätyy kaatopaikalle. Ne sisältävät litiumia, akkuihin tarvittavaa metallia.
- Sekä sähkösavukelaitteiden eri osat että kertakäyttöiset vapet lajitellaan sähkölaitekeräykseen. Sähkösavukkeiden nikotiini- ja makunesteet lajitellaan vaarallisen jätteen keräykseen.
- Monet sähkösavukelaitteista eivät täytä sähköturvallisuudelle asetettuja vaatimuksia, mikä voi aiheuttaa riskin paitsi ympäristölle, myös sähkösavukkeen käyttäjälle.

## Haitalliset aineet

- **Tiesitkö, että sähkösavukkeiden nesteissä ja aerosolissa on useita haitallisia aineita?**
- Sähkösavukenesteistä ja siitä muodostuvasta aerosolista on löydetty useita metalleja, joita voi liueta erityisesti nestettä kuumentavasta vastuksesta. Näytteistä on löytynyt muun muassa höyrystettynä myrkyllistä glyserolia ja raskasmetalleja kuten kuparia, sinkkiä ja suuria määriä lyijyä. Korkeille lyijypitoisuuksille altistuminen on lapsille ja nuorille haitallista. Sähkösavukkeesta on löytynyt lyijyä jopa 8,6 mg/l, kun juomavedessä on korkeintaan 0,01 mg/l.
- Sähkösavukkeiden nesteissä ja aerosolissa on useita haitallisia aineita, kuten PAH- ja VOC (haittavat orgaaniset) yhdisteitä. Osa yhdisteistä on samoja, syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa.
- Makeat makuaineet näyttävät aiheuttavan enemmän haittaa keuhkosoluille kuin pelkkä nikotiinia sisältävä neste.

## Tupakkalaki ja vapen markkinointi

- **Tiesitkö, että tupakkayhtiöt tienaavat rahaa ihmisten nikotiiniriippuvuudella?**
- **Tunnistatko sosiaalisessa mediassa piilomarkkinointia?**
- Tupakkalaki kieltää sähkösavukkeen markkinoinnin.

- Tupakkalaki kieltää tupakoinnin lisäksi sähkösavukkeen, savuttoman tupakkatuotteen ja poltettavaksi tarkoitetun kasvipörsäisen tuotteen käytön esi- ja perusopetusta, ammatillista koulutusta ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisä- ja ulkotiloissa.
- Yli 20 mg/ml nikotiinia sisältävän nikotiininesteen maahantuonti on tupakkalain nojalla kiellettyä.

## Riippuvuus

- **Millainen on nikotiiniriippuvuus?**
- Nikotiinista tulee helposti riippuvaiseksi. Nikotiini vapauttaa aivoissa dopamiinia, joka saa aikaan mielihyvän tunnetta ja lisää toisaalta vähitellen sietokykyä. Mielihyvän tunne ja vieroitusoireet ylläpitävät riippuvuutta. Nikotiinipitoisuus laskee parissa tunnissa, jonka jälkeen nikotiinista riippuvainen tarvitsee uuden annoksen, jotta vieroitusoireita ei tulisi (mm. ärtyvyyden lisääntyminen, ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, levottomuus ja kärsimättömyys).
- Nuoren kehittyvät aivot ovat herkät riippuvuuden syntymiselle. Ihmisen aivot kehittyvät 25-vuotiaiksi asti. Nikotiini vaikuttaa aivojen hermosolujen toimintaan ja voi haitata oppimista ja tiedonkäsittelyä.
- Sähkösavukkeen käyttö ei ole tehokas apu nikotiinista vieroittautumiseen.

## Vaikutus muihin

- **Vaikuttaako mielestäsi vapettaminen yhteisissä tiloissa opiskelijoiden viihtyvyyteen?**
- **Tiesitkö, että sähkösavukehöryn haitalliset pienhiukkaset vaikuttavat myös ympärillä oleviin?**
- Sähkösavukehörylle altistuneet ovat raportoineet moninaisia oireita höyryyn liittyen, yleisimpänä hengityselinten oireet. Altistuminen höyrylle saattaa nostaa sivullisen veren kotiniinipitoisuuden jopa yhtä korkealle kuin passiivinen tupakointi. Kotiniinia käytetään indikaattorina tupakansavulle altistumiselle.
- Nanohiukkasten määrä sähkösavukkeen käyttäjän ympärillä on joissain tutkimuksissa ylittänyt sisäilmalle asetetut raja-arvot ja nanohiukkasten määrä saattaa lisääntyä myös ympäristön pinoilla. Tämä on tärkeä muistaa, kun mietitään sähkösavukkeen käyttöä muiden seurassa. Toiset voivat olla hyvinkin herkkiä ja altistuneita epäpuhtauksille.

## Vape ja keuhkot

- **Miten vaperin käyttö vaikuttaa keuhkoihin?**
- Sähkösavukkeen käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä.
- Jotkut tavanomaisesti vaarattomat aineet voivat höyrystyessään muuttua terveydelle vaaralliseksi. Sähkösavuketta kuumennettaessa muodostuu soluja vaurioittavia happiradikaaleja kuten poltetuissa savukkeissakin. Nämä aiheuttavat esimerkiksi keuhkosoluissa tulehduksenomaisen reaktion sekä altistavat suun alueen sairauksille.
- Sähkösavukkeiden sisältämien glyoksaalin ja metyylioksaalin tiedetään olevan keuhkoille haitallisia ja näitä käytetään ainoastaan sähkösavukkeissa.

## Miksi vapea kokeillaan?

## Yhteisöllisyys

- **Miten voisimme yhteisönä edistää nikotiinittomuutta oppilaitoksessa?**

## Malli tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksi ottamiseen:

1.

**Olen huolissani tupakan / nuuskan / sähkötupakan käytöstäsi. Oletko miettinyt tai kokeillut käytön lopettamista?**

Nosta ongelman sijaan esille huoli ja kysy, mitä nuori itse ajattelee asiasta. Näin keskustelu alkaa tasavertaisessa sävyssä eikä nuoren tarvitse asettautua puolustuskannalle.

2.

**Minkälaisia hyötyjä tupakoinnin / nuuskaamisen / sähkötupakoinnin lopettaminen voisi tuoda tullessaan?**

Tällä kysymyksellä ohjaat nuorta pohtimaan hyötyjä omasta näkökulmastaan. Tavoitteena on, että nuori löytää omat syynsä muutokseen.

Huom! Jos nuori ei koe olevansa kiinnostunut jatkamaan keskustelua, on tärkeää osoittaa, että nuori voi aina halutessaan palata asiaan kanssasi.

3.

**Mikä saisi sinut harkitsemaan käytön lopettamista?**

Kysymyksellä saat nuoren pohtimaan, mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita, joiden vuoksi hän voisi motivoitua lopettamaan. Auta nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Näin vahvistat hänen pystyvyyden tunnettaan.

4.

**Millaiset keinot voisivat toimia sinulla tupakoinnin / nuuskaamisen / sähkötupakoinnin lopettamisessa?**

Kysymyksellä saat nuoren miettimään konkreettisia ratkaisumalleja, jotka hän kokee itselleen mahdollisiksi.

5.

**Haluaisitko pari vinkkiä, mistä saat tarvittaessa käytännön ohjeita ja tukea?**

Kerro nuorelle, että tukea käytön lopettamiseen saa esimerkiksi oppilaitoksen terveydenhoitajalta tai netistä.

Tukea ja vinkkejä verkossa:

[Fressis.fi](https://fressis.fi)

[Stumpi.fi](https://stumpi.fi)

Apua tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen:

[Erovirasto](#) -app