



**KYSY
SELVENTÄVÄ
KYSYMYKS**

EPT-viikko 2024: Vapet ja pussit – nikotiinituotteiden haitat nuorten elämässä

Ehkäisevän päihdetyön viikolla 45 kannustamme kysymään hyvinvoinnista, sillä kysyminen kannattaa.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Mitä haittoja nikotiinituotteet aiheuttavat?

Varsinkin lasten ja nuorten kehittyvät aivot ovat herkkiä nikotiinin vaikutuksille ja riippuvuus voi syntyä nopeasti. Nikotiini myös muuttaa aivojen toimintaa ja haittaa niiden kehittymistä erityisesti nuoruusiässä.

Nikotiini alentaa suorituskykyä; se heikentää lihasten ja keuhkojen toimintaa ja hidastaa rasituksesta palautumista.

Nikotiini myös altistaa tulehduksille ja sairauksille, kuormittaa sydäntä ja nostaa verenpainetta.

Tiesitkö: Nikotiini on myrkky.
Alun perin sitä käytettiin
torjunta-aineena.



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Mitkä vapet?

Sähkösavuke on akulla toimiva laite, joka tunnetaan myös nimellä vape tai sähkötupakka. Sähkösavukkeella kuumennetaan nestettä, joka hengitetään höyrynä keuhkoihin. Neste voi olla nikotiinillista tai nikotiinitonta. Nesteet ja höyryt sisältävät makuaineiden ja kemikaalien lisäksi erilaisia terveydelle haitallisia aineita, jotka voivat aiheuttaa keuhkojen toiminnan heikentymistä. Lisäksi keuhkoihin hengitettävä höyry voi sisältää mm. kasvimyrkkyjen jäämiä ja lyijyä. Kaikkia pitkäaikaisen käytön vaikutuksia ei vielä tunneta.

Sähkösavukkeet voivat olla uudelleenladattavia tai sellaisia, että niitä ei voi ladata uudelleen tai täyttää nestesäiliötä sen tyhjennyttyä.

Makuaineita sisältävien sähkösavukkeiden myynti on Suomessa kielletty. Uudelleenladattavat ja nikotiinia sisältävät sähkösavukkeet rinnastetaan tupakkatuotteiksi, ja niitä koskevat samat säädökset kuin perinteistä savuketta.

Tiesitkö: Sähkösavukkeista syntyvä jäte on mahdollisesti vielä vakavampi ympäristöhaitta kuin tupakantumpit.



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Mitkä nikotiinipussit?

Nikotiinipussit ovat pieniä, suuhun laitettavia ja nikotiinia sisältäviä annospusseja. Vaikka ne eivät perinteisen nuuskan tapaan sisällä tupakkakasvin osia, niissä on nikotiinia yhtä paljon kuin nuuskassakin, joskus jopa enemmän.

Nuoria houkutellaan nikotiinipussien käyttäjiksi runsailla makuvaihtoehdoilla sekä värikkäällä ulkomuodolla. Nikotiinipusseja markkinoidaan voimakkaasti nuorille nuorten suosimien esikuvien ja somevaikuttajien kautta.

Tupakkalakiin on tulossa muutoksia koskien nikotiinipussien myyntiä ja markkinointia.

Tiesitkö: Nuorilla nikotiini voi aiheuttaa pysyviä muutoksia aivoihin.



**KYSY
SELVENTÄVÄ
KYSYMYKS**

Lähteet:

Filha ry, EHYT ry, ehyt.fi, kaypahoito.fi, Suomen ASH suomenash.fi, Syöpäjärjestöt, syopajarjestot.fi, fressis.fi, fressisedu.fi, thl.fi, apteekkilehti.fi/terveys-ja-hyvinvointi/nikotiini-jattaa-nuoren-aivoihin-pysyvät-jaljet

Ehkäisevän päihdetyön viikolla 45 kannustamme kysymään hyvinvoinnista, sillä kysyminen kannattaa.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO