



**Koulutus Elämään oppitunneilla oppilaat kysyvät paljon kysymyksiä. Tässä koottuna neljäs-, viides- ja kuudesluokkalaisten kysymyksiä päihteistä.**

**Miksi tupakan myyminen on laillista Suomessa, vaikka se on haitallinen päihde? Miksi tupakkaa myydään? Miksi tupakkaa ja muita päihteitä saa käyttää, vaikka ne ovat haitallisia ihmiselle?**

- Ne, jotka tupakkaa valmistavat, tienaaavat ihmisten riippuvuudella rahaa. Rahanmarkkinat tupakkateollisuudessa ovat niin vahvat, että tupakan polttamista ja myymistä ei voida kieltää lailla yhtäkkiä. Suomi pyrkii Savuton Suomi 2030- hankkeella pääsemään siitä eroon, jokainen meistä voi tehdä oman osansa ja päättää olla tupakoimatta.

**Onko terveellistä tupakoida joskus?**

- Ei. Palaessa syntyy aina myrkyjä, kuten häkää, joka kulkeutuu keuhkojen kautta verenkiertoon ja syrjäyttää sieltä hapen. Palamisessa syntyvät myrkyt myös vahingoittavat hengitysteitä ja keuhkoja.

**Onko polttaminen väärin?**

- Jos aikuinen polttaa tupakkaa, se on lain mukaan ok ja aikuisen oma päätös. Lapsen tupakointi on aina väärin. Aikuisenkin tupakointi vaikuttaa moniin asioihin, kuten siihen, että tupakkakasviviljelmillä käytetään lapsityövoimaa ja sademetsiä kaadetaan viljelmien tieltä. Aikuisen keholle se on myös "väärin" koska se vahingoittaa kehoa.

**Mikä on hyvä tai kohtelias tapa sanoa ihmisille, jos ei halua polttaa heidän kanssa?**

- Ei kiitos, en halua.
- Ei kiitos, pidän mieluummin kehoni mahdollisimman terveenä.
- Ei kiitos, olen sopinut vanhempien/kavereiden kanssa ettemme maista tupakkaa alaikäisenä.
- Ei kiitos, se on laitonta alle 18-vuotiaalle.

**Kuinka monta ihmistä tupakoi koko suomessa ja koko maailmassa?**

- Suomalaisista 20–64-vuotiaista noin 14 prosenttia tupakoi päivittäin. Miehistä 15 prosenttia ja naisista 13 prosenttia tupakoi päivittäin. Nuorten (14–20-vuotiaat) päivittäinen tupakointi on vähentynyt, 2019 pojista 7 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia tupakoi päivittäin. (Lähde THL Tupakkatilasto 2018)
- Koko maailmassa on arviolta noin 970 miljoonaa tupakoitsijaa (YAMA tiedeyhteisön tutkimus 2014)

### **Mikä on syöpämahdollisuus prosentteina, jos on tupakoinut noin 7 vuotta?**

- On mahdotonta laskea suoraan sitä prosentteina, koska ihmiset ovat yksilöitä. Riippuu myös siitä, onko polttanut 7-vuoden ajan joka päivä 3 vai 30 tupakkaa, suuremmalla määrällä on tietenkin suurempi riski sairastua. Myös monet muutkin asiat vaikuttavat syöpäkasvaimien syntyyn. On tutkittu, että Suomessa joka kolmas syöpä johtuu tupakoinnista (Lähde: Suomen ASH). Tupakoinnin lopettamisen jälkeen riskit sairastua syöpäänkin laskee. Terveellisillä elämäntavoilla voi itse vaikuttaa paljokin.

### **Mitä tapahtuu, jos polttaa tupakkaa nuorena?**

- Alaikäisenä tupakointi on laitonta. Ikäraja on asetettu Suomessa 18-vuoteen, silloin keho on jo pitkälti valmiiksi kehittynyt. Lapsella tupakan myrkyt vaikuttavat hänen kasvuunsa ja kehitykseensä. Tupakointi vaikuttaa muun muassa keuhkojen kehittymiseen, pituuskasvuun, fyysiseen kuntoon ja ihoon. Myös suun hyvinvointi kärsii, hengitys haisee ja hampaat kellastuvat. Nuorena aloitettua tupakointia on vaikea lopettaa myöhemmin aikuisena. Nuorelle myös syntyy nikotiiniriippuvuus helpommin, koska aivot ovat vasta kehittymässä ja sen vuoksi herkemmat riippuvuuksille.
- Ongelmia voi myös tulla muutoinkin kuin kehoon, vanhemmat ja kaverit voivat huolestua tai tupakoiva nuori saattaa näyttää pikkusisarilleenkin huonoa esimerkkiä. Alaikäisen tupakoinnista saatetaan myös tehdä lastensuojeluilmoitus, jonka kautta asiaan saatetaan puuttua.

### **Mitä kaikkea voi tapahtua 14v urheilijalle, joka käyttää nuuskaa?**

- Hyvin pitkälti samoja asioita kuin äskeisessä vastauksessa tupakointiin liittyen. Tupakka ja nuuska valmistetaan samasta tupakkakasvista, joten niissä on samoja kemikaaleja. Lisäksi nuuska vaikuttaa urheilijan näkökulmasta näihin:
  - o Lihasvoima vähenee
  - o Loukkaantumisriski kasvaa
  - o Palautumisaika pitenee
- Nämä johtuvat siitä, että verenkierto häiriintyy nikotiinin vuoksi. Nikotiini supistaa verisuonia ja veri ei pääse kunnolla kulkemaan. Lisää nuuskasta ja urheilusta: <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/nuuskaaminen-heikentaa-urheilusuoritusta/>

### **Mitä huonoja vaikutuksia nuuskan käytöstä voi tulla/tulee?**

- Haitat liittyvät enimmäkseen suun alueelle sekä nikotiinin haitallisiin vaikutuksiin verenkiertoelimistössä. Mitä pidempään käyttö jatkuu, sitä suurempia vaikutukset ovat. Fressis- sivusto kertoo näistä tarkemmin: <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>

### **Mitä nuuska ja tupakka tekee suulle ja keuhkoille?**

- Nuuska aiheuttaa esimerkiksi:
  - o Huuli-, kieli-, suu ja kurkku- sekä vatsalaukun syöpää
  - o Hampaisiin värjäyksiä ja hammaskiilteen kulumista aiheuttaen reikiintymistä
  - o Ikenien vetäytymistä ja tulehtumista
  - o Pahanhajuista hengitystä

- Tupakka aiheuttaa esimerkiksi:
  - o Keuhkosityöpää
  - o Pahanhajuista hengitystä
  - o Hampaiden kellastumista
  - o Keuhkojen toimintakyvyn heikkenemistä, hengästymistä

### **Miksi nuuskaa myydään kaupoissa, vaikka sitä ei saa antaa?**

- Nuuskan myyminen ja ostaminen on Suomen lain mukaan kielletty. Ruotsissa laki sallii sen myymisen, sieltä täysi-ikäinen suomalainen sitä voi ostaa. Suomeen sitä saa tuoda Ruotsista vain tietyn määrän oman käyttöön, eikä sitä Suomessa saa myydä tai antaa eteenpäin edes toiselle täysi-ikäiselle. Kaupoissa ei siis saa Suomessa myydä nuuskaa. Jotkut nikotiinivalmisteet, joita kaupoissa myydään samantyyppisissä pyöreissä rasioissa, on niin sanottuja nikotiinikorvaustuotteita. Sama ajatus siis on nikotiinipurukumissa. Nikotiinikorvaustuotteiden avulla tupakoitsija tai nuuskaaja voi päästä nikotiinikoukusta eroon.

### **Miksi joku sano, että tupakointi on vaikea lopettaa?**

- Tupakka sisältää nikotiinia, joka aiheuttaa helposti riippuvuuden. Riippuvuudesta voi olla vaikea päästä eroon, koska jos ihminen ei saa sitä, mistä on riippuvainen, tulee vieroitusoireita. Tupakointia lopettava saattaa olla ärtynyt, kädet voi täristä tai päätä särkeä. Vieroitusoireet loppuvat aikanaan, toisilla ne ovat vaikeammat kuin toisilla. Ihmiset ovat erilaisia ja riippuvuuskin voi toiselle syntyä helpommin

### **Kumpi on vaarallisempaa, tupakka vai nuuska?**

- Tupakka tuotteiden vaarallisuuden vertaaminen on hankalaa, sillä ne aiheuttavat oireita eri kehonosiin. Vaarallisuus riippuu myös käyttömäärästä.
- Jokaisen ihmisen keho on erilainen ja toisilla toiset kehonosat voivat olla jo valmiiksi alttiita sairauksille. Esim. Astmaatikon keuhkot ovat jo valmiiksi heikommat kuin terveet keuhkot.
- Tupakka sisältää yli 5500 kemikaalia ja nuuska sisältää yli 2500 kemikaalia. Toisaalta nuuska sisältää enemmän nikotiinia, joten sitä saattaa käyttää enemmän kuin tupakkaa, jolloin saattaakin saada enemmän myrkkyjä kehoonsa kuin tupakasta. Toisaalta tupakointia voidaan pitää haitallisempaa kuin nuuska tupakan sisältämien palamiskaasujen ja pienhiukkasten vuoksi.

### **Vaikka tupakka on jo keksitty, miksi keksitään vielä lisää, esim. nuuska, kun tiedetään jo, että ne on huonoks ihmiselle ja laittomia?**

- Nuuska on keksitty myös jo 1500-luvun Ranskassa, eli se ei ole kovin uusi keksintö. Tupakka on tosiaan vielä vanhempi keksintö. Päihteitä valmistava ja myyvä markkinatalous kehittää uusia ”myyntituotteita”, joilla koukuttaa ihmisiä ja tienata rahaa. Uudempi keksintö 2000-luvun alusta on esimerkiksi sähkötupakka.

### **Miltä tupakka maistuu?**

- Tupakoitsijoiden mielestä se saattaa maistua hämäävänkin hyvältä. Tämän saa aikaiseksi nikotiinin aiheuttama riippuvuus. Osa tupakoitsijoista ei välttämättä yhtään pidä tupakan mausta, mutta jatkaa tupakointia riippuvuuden vuoksi. Maku on toisaalta mielipideasia.