

# Tupakka ja terveys



# Tupakan historiaa

***Tupakointi juontaa juurensa intiaanikulttuurista noin parin vuosituhaten takaa. Tupakkaa poltettiin aluksi symbolisena välineenä heimoyhteyden, ystävyiden ja rauhan seremonioissa. Nousevaa tupakansavua käytettiin myös eri uskontojen pyhissä tilaisuuksissa.***

— 2

**K**ristofer Kolumbus tutustui vuonna 1492 Amerikan löytöretkellään alkuperäisasukkaiden ystävyden osoitukseen, nousevaan savuun. Kolumbusen uusien löytöretkien myötä tupakan viljely alkoi levitä nopeasti myös Eurooppaan ja Aasiaan.



Tupakasta tuli uusi nautintoaine, mikä muutti yläluokan tapakulttuuria. Muodin ja nikotiinin vaikutusten lisäksi tupakan leviämistä auttoivat oletetut terveyshyödyt. Tupakan ajateltiin suojaavan tarttuvilta taudeilta. Tupakan katsottiin myös parantavan kansan moraalialla hillitsemällä eroottisia intohimoja.

Nuuskaamisesta tuli käyttäytymismuotia sievistelevän, puuteroidun ja peruukkipäisen yläluokan keskuudessa 1600- ja 1700-luvuilla. Piipunpoltto puolestaan hallitsi porvariston ja rahvaan tupakointia.

Sikari tuli Eurooppaan vasta 1800-luvun alussa. Porvarillisen, yhä työkeskeisemmän ja kiireisen elämän voimistuminen lisäsi sikarin arvostusta piippua lyhyemmän palamisajan ja käyttövalmiuden takia.

Vuonna 1832 egyptiläinen sotilas keksi savukkeiden käärittämisen tupakkaa paperiin, kun hänen piippunsa oli särkynyt. Savukkeiden poltto levisi nopeasti sotilaiden mukana Eurooppaan ja sittemmin kaikkialle maailmaan.

Ensimmäiset havainnot tupakan terveyshaitoista julkaistiin jo 1600-luvulla, mutta vasta 1900-luvulla saatiin laajempi tieteellinen näyttö tupakan yhteydestä sairauksiin, aluksi keuhkosyöpään, sitten sydän- ja verisuonisairauksiin sekä lukuisiin muihin sairauksiin.

Nikotiiniriippuvuus tunnistettiin 1940-luvulla.

# Tupakka ja sen myrkyt

Tupakka luokitellaan keskushermostoa stimuloivaksi ja rauhoittavaksi aineeksi. Yleisin tupakan käyttötapa on savukkeiden poltto. Muita käyttötapoja ovat piippu, sikarit, purutupakka ja nuuska.

Tupakan savu muodostuu kiinteistä hiukkasista, nestepisaroista sekä kaasuista. Tupakan savussa on noin 4000 erilaista ainetta, joista noin 50 on syöpää aiheuttavia. Tupakan savun sisältämistä aineista osa on peräisin itse tupakkakasvista, osa sen viljelyssä käytetyistä lannoitteista ja tuholaismyrkyistä.

Tupakkatuotteisiin lisätään niitä valmistettaessa lukuisia aineita erilais-

ten ominaisuuksien saavuttamiseksi. Esimerkiksi ammoniakki tehostaa nikotiinin imeytymistä ja siten vahvistaa riippuvuutta. Savukkeissa myös suodattimesta ja paperista vapautuu savuun erilaisia aineita.

## *Tunnetuimmat tupakan haittavaikutusten aiheuttajat*

**Häkä** eli **hiilimonoksidi** on kaasu, joka syntyy palamisen seurauksena. Häkä aiheuttaa myrkytyksiä myös tulipaloissa. Häkä sitoutuu happea tehokkaammin veren hemoglobiiniin. Se vähentää veren kuljettaman hapen määrää. Kudosten hapensaanti

### *Tupakansavussa on mm. seuraavia myrkyjä:*

ammoniakki  
metanoli  
asetoni  
nikkeli  
bentseeni  
nikotiini  
bentsopyreeni  
nitrosoamiinit  
ddt  
radioaktiivinen polonium-210  
elohopea  
sinkki  
formaldehydi  
syanidi  
hiilimonoksidi (häkä)  
tolueeni  
kromi  
typen oksidit  
vinylikloridi



huononee ja seurauksena on suorituskyvyn heikkeneminen, päänsärky ja väsymys.

**Terva** koostuu monesta kemiallisesta yhdisteestä, joista osa aiheuttaa syöpää. Terva ärsyttää keuhkoputkia, jolloin välittömänä seurauksena on limaneritystä ja yskää. Tupakkayskä on kroonisen keuhkoputkitulehduksen oire.

**Nikotiini** on yhteistä kaikille tupakkatuotteille. Tupakansavun nikotiini kulkeutuu heti verenkiertoon ja noin seitsemässä sekunnissa aivoihin. Puhdas nikotiini on erittäin myrkyllinen aine, ja 60 mg tappaa ihmisen muutamassa minuutissa. Tupakoidessa elimistöön tulee yhdestä savukkeesta keskimäärin 1-1,5 mg nikotiinia. Nikotiini aiheuttaa yhtä helposti riippuvuuden kuin kokaiini ja heroini. Fyysinen riippuvuus on pakonomaista päivittäistä käyttöä, jolloin tupakoijan on pakko saada annos nikotiinia epämiellyttävän olon välttämiseksi. Nikotiini myös kiihdyttää pulssia, nostaa verenpainetta, supistaa ja ahtauttaa valtimoita.

Nuuskan käyttäjät voivat saada enemmän nikotiinia kolmesta syystä:

- Nuuskan nikotiinipitoisuus on hyvin suuri.
- Nikotiini imeytyy nuuskasta hitaammin kuin savukkeista, jolloin veren nikotiinipitoisuus pysyy kauemmin koholla.
- Monet käyttävät nuuskaa lähes koko valveillaoloaikansa.

Sikarinsavusta saa tervaa ja nikotiinia enemmän kuin savukkeista. Viisi sikaria vastaa askillista savukkeita poltettuna.

#### Häkäpitoisuuksia

- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus normaaliolosuhteissa on 0,3 – 0,8 % HbCO.
- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus säännöllisesti tupakoivilla on 5 – 10 % HbCO.
- Ihmisen häkähemoglobiinipitoisuus sikareita polttavilla on jopa 20 % HbCO.
- Vähäpäästöiseksi luokitellun auton häkäpäästöraja on 0,3 – 0,5 % CO.



# Sairastuvuus ja kuolleisuus

Tupakointi lisää erityisesti mm. syöpää, hengityselimiä vaurioittavia sairauksia sekä sydän- ja verisuonitauteja:

- Joka kolmas kaikista syöpäsairauksista ja neljäsosa sydänkuolemista johtuu tupakoinnista.
- Keuhkosityöpätapauksista lähes kaikki johtuu tupakoinnista.
- Krooniseen keuhkoputkitulehdukseen sairastuu lähes jokainen säännöllinen tupakoitsija, ja heistä jopa joka toinen saa keuhkohtaumataudin.

Ongelmat raskauden aikana ovat moninaisia. Tupakka kaksinkertaistaa keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskin. Keskosina syntyvillä alipainoisilla vauvoilla on enemmän ongelmia, jos lapsi on altistunut kohdussa tupakansavulle. Tupakointi pienentää syntymäpainoa 200-400 grammaa. Myös sairastelu syntymän jälkeen on tupakoivien äitien lapsilla suurempi kuin tupakoimattomien äitien lapsilla. Äidin raskaudenaikaisen



tupakoinnin on todettu myös lisäävän lapsen kätkeytykseen vaaraa.

Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee Suomessa noin 5000 henkilöä vuodessa. Tupakoitsijoista joka toinen kuolee ennenaikaisesti johonkin tupakoinnista johtuvaan tautiin.

## **Tupakoinnin aiheuttamia välittömiä vaikutuksia ovat mm.**

- pintaverenkierron huononeminen
- päänsärky
- fyysisen suorituskyvyn lasku
- keskittymisvaikeudet
- väsymys
- hampaiden kunnon ja ikenien heikkeneminen
- epämiellyttävä haju
- pulssin nopeutuminen
- hämäränäön heikkeneminen

## **Tupakointi lisää vaaraa sairastua mm.**

- keuhkosityöpään
- keuhkohtaumatautiin
- kurkunpääsyöpään
- verenpainetautiin
- ruokatorven syöpään
- sydäninfarktiin
- mahalaukun syöpään
- aivohalvaukseen
- virtsarakon syöpään
- osteoporoosiin
- suu- ja hengitystietulehduksiin
- korvatulehduksiin
- katkokävelyyn

## **Tupakointi on osatekijänä myös mm.**

- raskausongelmissa
- ihon ennenaikaisessa vanhenemisessa
- virtsanpidätyskyvyn heikkenemisessä
- hedelmällisyysongelmissa
- vaihdevuosien varhaistumisessa
- impotenssissa

# Lopettaminen kannattaa aina

## *Mistä tukea?*

Tukea lopettamiseen saa mm. terveydenhuollosta, apteekkeista ja järjestöistä.

Tutkimusten mukaan nikotiinikorvaushoito ja bupropioni lisäävät tupakoinnin lopettamisen onnistumista. Nikotiinia sisältäviä laastareita, purukumia, inhalaattoreita, resoriblettejä ja tabletteja on saatavissa apteekista ilman reseptiä. Bupropionia saa ainoastaan lääkärin määräyksellä.

Nikotiinikorvaushoidon riskit ovat vähäiset ja nikotiinikorvaushoito on kaikissa olosuhteissa turvallisempi vaihtoehto kuin tupakoinnin jatkaminen tai uudelleen aloittaminen.



***Tupakoinnin lopettaminen voi tuntua vaikealta, mutta se ei ole mahdotonta. Lopettaminen kannattaa aina!***

Nikotiinivalmisteiden yksilöllisistä annoksista ja käyttöohjeista kannattaa aina neuvotella lääkärin, terveydenhoitajan tai apteekkihenkilökunnan kanssa. Ennen korvaushoidon aloittamista kannattaa mitata nikotiiniriippuvuus mm. [www.tupakka.org](http://www.tupakka.org) -sivustolta löytyvän testin avulla.

Nikotiinikorvaushoitovalmisteita tulisi käyttää yksilöllisesti ja riittävän suurilla annoksilla vähintään kolme kuukautta, jonka jälkeen valmisteiden käyttö lopetetaan vähentämällä asteittain annostusta.

## VINKKEJÄ TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

- Päätä etukäteen lopettamispäiväsi
- Kerro lähiympäristölle päätöksestäsi
- Varaudu vieroitusoireisiin
- Hävitä tupakointivälineesi
- Kertaa lopettamispäätöksesi syitä

# Tupakkalaki

Tupakkalain tärkein tarkoitus on terveyden suojeleminen turvaamalla jokaiselle savuton hengitysilma. Tupakointi sallitaan ainoastaan silloin, kun savuttomien tilojen savuttomuus voidaan turvata.

## *Tupakointi on kielletty*

- päiväkotien ja oppilaitosten sisätiloissa sekä niiden pääasiassa alle 18-vuotiaille tarkoitetuilla ulkoilualueilla.
- julkisissa ja yleisissä sisätiloissa.
- sisätiloissa järjestettävissä yleisissä tilaisuuksissa.
- yleisten kulkuneuvojen sisätiloissa.
- työpaikkojen yhteisissä, yleisissä ja asiakkaille tarkoitetuissa sisätiloissa.
- ravintolan baaritiskillä ja pelitilassa, ellei työntekijöiden altistumista voida muuten estää.

Lain lähtökohdaksi on, että ravintola on kaikilta osin savuton.

Tupakoiville asiakkaille voidaan varata ravintolassa enintään puolet tarjoilutilasta.

Edellytys on, ettei savu leviä muualle ravintolaan, savuttomiin tiloihin. Nämä säännökset eivät koske tarjoilutilaltaan alle 50 m<sup>2</sup>:n ravintoloita, lukuun ottamatta näiden baaritiskejä.

## *Toimeenpanosta huolehtivat*

### **Sosiaali- ja terveysministeriö**

- vastaa noudattamisen yleisestä johdosta ja ohjauksesta.



### **Sosiaali- ja terveydenhuollon tuotevalvontakeskus**

- vastaa valtakunnallisesta tupakkalain valvonnasta ja sen ohjauksesta.

### **Lääninhallitus**

- ohjaa kuntia lain toimeenpanossa läänin alueella.

### **Kunta**

- valvoo alueellaan lain noudattamista.

## *Tupakointikieltoja valvovat*

### **Kunnan terveydensuojeluviranomainen**

- Päiväkodit, oppilaitokset ja niiden ulkoalueet
- Julkiset ja yleiset sisätilat
- Kauppakeskusten, urheiluhallien, huoltamoiden, museoiden, teattereiden, kylpylöiden, ravintoloiden ja muiden vastaavien tilojen savuttomuuden järjestäminen ja toteutus
- Yleiset kulkuneuvot

### **Työsuojelupiiri**

- Työpaikkojen työntekijöiden vastoin tahtoa altistumista tupakan savulle

### **Poliisi**

- Yleisötilaisuudet



**LISÄVOIMAA\* NUJERTAA TUPAKKA - YKSI KERRALLAAN.**  
 TUPLAA MAHDOLLISUUTESI ONNISTUA NICORETTE 4 MG:N PURUKUMILLA.



Nicorette-nikotiinipurukumit ovat avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Tutustu huolellisesti pakkauselosteeseen. Pidä poissa lasten ulottuvilta. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus tai vakava sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Apteekista. \*pelkkään tahdonvoimaan verrattuna.

Esitteen asiantuntijoina toimivat Mervi Hara, toiminnanjohtaja,  
 Suomen ASH ry ja Hannu Wallinheimo, syöpälääkäri, työterveyslääkäri

[www.tupakka.org](http://www.tupakka.org) ■ [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) ■ [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)



**Hengityслиitto Heli**  
 Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki  
 (09) 752 7511, faksi (09) 7527 5100  
[info@hengityслиitto.fi](mailto:info@hengityслиitto.fi)