



**NUORI**

**NIKOTIINI JA**

**TERVEYS**

**TIETOKOKONAISUUS VANHEMMUUDEN TUEKSI**



LOUNAIS-SUOMEN  
SYÖPÄYHDISTYS

*Niko*

TURKU AMK 



# Lukijalle

Tämä tietokokonaisuus on tarkoitettu kaikille nuorten vanhemmille sekä heidän lähiaikuisilleen.

Tavoitteena on tukea vanhemmuutta, edistää ja helpottaa vanhemman ja nuoren välistä kommunikaatiota sekä lisätä nuorten tietoisuutta nikotiinituotteista, niiden haitoista sekä käytön lopettamisen hyödyistä.

Tietokokonaisuus toimii vanhemman ja nuoren välisen viestinnän apuvälineenä, jotta vanhemmat voivat tukea paremmin nuorta nikotiinittomuudessa. Esitettä voi ja kannattaa käydä läpi myös yhdessä nuoren kanssa.

Viimeiseltä sivulta löydät linkkejä, joiden kautta saat lisätietoa päihteistä, riippuvuuksista, päihteiden haitoista sekä tukea käytön ehkäisyyn ja lopettamiseen.

# Ole läsnä ja kiinnostunut nuoren asioista

## **Osoita kiinnostusta nuoren asioita kohtaan**

Ole läsnä lapsesi arjessa ja vietä aikaa hänen kanssaan. Näin pysyt paremmin ajan tasalla lapsesi elämään liittyvissä asioissa ja perheen sisäinen keskusteluyhteys säilyy todennäköisemmin myönteisenä. Tällöin sinun on helpompi havaita mahdolliset päihdekokeilut ajoissa ja pystyt puuttumaan niihin luontevasti.

## **Pidä keskusteluyhteys nuoren kanssa avoimena**

Vanhemman ja nuoren välinen avoin kommunikaatio kasvattaa keskinäistä luottamusta. Se myös tukee ja tehostaa nuoren terveyskäyttäytymistä.

## **Helppo saatavuus houkuttelee kokeilemaan ja käyttämään**

Varmista, että nikotiinituotteita ei ole kotona lapsesi saatavilla. Ensiarvoisen tärkeää on, että vanhemmat kieltäytyvät ostamasta ja tarjoilemasta nikotiinituotteita lapselleen eivätkä jätä niitä hänen saatavilleen.

# Keskustele avoimesti

## **Keskustele nuoren kanssa**

Vanhempien kannattaa keskustella lapsensa kanssa nikotiinituotteiden käytöstä jo alakouluiässä, koska tupakkaa tai nuuskaa saatetaan kokeilla ensimmäisen kerran 12-vuotiaana tai aiemmin. Yleisimmin nikotiinituotteiden käyttö aloitetaan 14–16-vuotiaana.

## **Nuori tarvitsee tietoa**

Nuori tarvitsee tietoa nikotiinituotteiden terveyshaitoista sekä niihin liittyvistä ilmiöistä. Nuuska ja sähkösavukkeet ovat nousussa mahdollisesti siitä syystä, että niitä ei koeta terveydelle yhtä haitallisiksi kuin tupakka. Sähkösavukkeiden kohdalla on havaittavissa paitsi uteliaisuutta, myös epätietoisuutta, joka johtuu siitä, että aiheesta on toistaiseksi saatavilla vain vähän tietoa. Nuori tarvitsee tietoa nikotiinituotteisiin liittyvistä terveysvaikutuksista sekä ilmiöistä kuten nuuskan laittomasta kaupasta. Suomessa tupakkatuotteita ja tupakointivälineitä ei saa luovuttaa eikä myydä alle 18-vuotiaille.

## **Voit käydä tätä opasta läpi yhdessä nuoren kanssa**

Kirjallisen materiaalin on todettu helpottavan vanhemman ja nuoren välistä viestintää esimerkiksi päihteiden käytöstä.



# Vertaispaineen vaikutukset

## **Nuorella on oma mielipide**

Ryhmään kuulumisen tarve, vertaispaine ja murrosikään liittyvä halu kokeilla uusia asioita, altistavat päihdekokeiluille. Jos nuoren lähipiirissä – kaverit tai vanhemmat – käytetään nikotiinituotteita, se ei tarkoita, että nuorenkin pitäisi niitä käyttää. Nuorella on oma mielipide.

## **Auta nuorta muodostamaan oma mielipide**

Auta nuorta muodostamaan oma vahva mielipide nikotiinituotteista haittojen ja hyötyjen pohjalta. Puhukaa siitä, että päihteistä voi kieltäytyä, vaikka kaverit tarjoaisivat niitä tai käyttäisivät niitä itse. Keskustele nuoren kanssa myös mainonnan, netin ja elokuvien välittämistä päihteisiin liittyvistä mielikuvista.





# Vanhemman asenne vaikuttaa

## **Mieti, millaista esimerkkiä itse annat**

Koristavatko kotianne tuhkakupit tai jääkaappianne nuuskapurkit? Vanhempien esimerkki ja asenne ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käytön aloitukseen ja muihin terveystietoihin.

## **Lähipiirin positiivinen suhtautuminen vaikuttaa**

Ystävien tai vanhempien positiivinen suhtautuminen nikotiinituotteisiin vaikuttavat merkittävästi nuoren päihteiden käytön aloittamiseen.

Jos nuoren ystävät tai vanhemmat suhtautuvat nikotiinituotteisiin positiivisesti tai käyttävät niitä itse, on nuorella matalampi kynnyksaloittaa nikotiinituotteiden käyttöä.

## **Kielteinen asenteesi tupakointia kohtaan tukee savuttomuutta**

Vaikka poltaisit itse, sinun kielteinen asenteesi tupakointia kohtaan tukee nuoren savuttomuutta. Suhtaudu kielteisesti tupakka- ja nikotiinituotteisiin ja kannusta nuorta pysymään erossa nikotiinituotteista tai tue häntä käytön lopettamisessa. Älä hyväksy laitonta nikotiinituotteiden välittämistä alaikäisille lapsille ja nuorille.

# Käyttääkö nuori jo nikotiinituotteita?

## **Nuoren päihdekokeilut huolestuttavat**

Nuoren päihdekokeilut saattavat aiheuttaa vanhemmille suurta huolta. Usein nuoret pyrkivät salaamaan asian vanhemmiltaan, joten asian huomaaminen saattaa pitkittyä.

## **Jos epäily päihdekokeiluista herää, kannattaa asiasta keskustella mahdollisimman pian**

- Haiseeko nuori kotiin tullessaan tupakalle?
- Löytyykö häneltä tupakointi- tai sytytysvälineitä tai muita nikotiinituotteita?
- Onko kotoa alkanut hävitä esim. tupakkaa?
- Onko nuoren rahantarve äkillisesti kasvanut ilman selittävää syytä?

Nuuskan käyttö voi olla nykyään hyvin huomaamatonta. Merkinä saattaa olla vain huulen alle muodostuva vaalea, kurttuinen kohta.





# Nuori tarvitsee lopettamiseen vanhemman tukea!

**Tee selväksi, ettet hyväksy nuoren nikotiinituotteiden käyttöä**  
Kerro nuorelle, että hän on sinulle tärkeä ja puutut koska välität. Viestitä nuorelle, että hyväksyt hänet ja rakastat häntä, vaikka hän olisi kokeillut tai käyttäisi säännöllisesti nikotiinituotteita.

**Kerro nuorelle, että olet huolissasi hänen terveydestään ja päihteiden vaikutuksista hänen kasvuunsa ja kehitykseensä**  
Usein nuoret eivät tiedä tarkkaan nikotiinituotteiden vaaroista tai he vähättelevät niitä. Kerro suoraan nikotiinituotteiden vaaroista: tupakoinnin vaikutuksista muun muassa keuhkojen kehittymiseen, pituuskasvuun, fyysiseen kuntoon ja ihoon. Nuuskan vaikutuksista erityisesti suun terveyteen. Sähkösavukkeiden vaikutukset ovat tupakoinnin kaltaisia, sillä ne sisältävät samoja syöpövaarallisia aineita kuin tupakka.

**Motivoi ja kannusta nuorta päihteiden käytön lopettamiseen**  
Valmistaudu myös vanhempana siihen, että repsahduksia saattaa tulla. Tupakointia lopettavaa nuorta kannattaa kannustaa ja kehua: jokainen savuton päivä on askel eteenpäin ja kohti terveempää elämää. Tupakoinnin lopettamisen terveysvaikutukset näkyvät nopeasti. Nuoren motivaatiota nikotiinittomuuteen saattaa lisätä jokin yhdessä sovittu palkinto.

# Muistiinpanot ja omat huomiot

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lisätietolinkkejä

- **nuortenlinkki.fi**  
Nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet ja päihteettömyys
- **fressis.fi**  
Tupakan vaikutukset ihmiseen, tietoa nuorille nuuskasta ja terveellisistä elintavoista, tukea käytön lopettamiseen
- **smokefree.fi**  
Tukea nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn
- **hymyahuuleen.fi**  
Nuoria ja heidän lähiyhteisöjään aktivoivan ja osallistavan Niko-projektin verkkosivusto
- **tobaccobody.fi**  
Tietoa nuuskan ja tupakan vaikutuksista elimistössä
- **nikedu.fi**  
Tietoa tupakkatuotteista vanhemmille ja muille nuorten lähiaikuisille
- **paihdelinkki.fi**  
Tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista
- **ilmansyopaa.fi**  
Terveellisten elintapojen vaikutus syövän ehkäisyyn
- **stumppi.fi**  
Aikuisille tukea tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen



# Muistiinpanot ja omat huomiot

## Rahan käyttö

**Nikotiinituotteiden käyttö on erittäin kallista**

Tupakka-aski maksaa noin 8 euroa.

10 savuketta päivässä maksaa 120 euroa kuukaudessa.

Vuodessa rahaa kuluu jo 1460 euroa.




$$\text{x10/vrk} = 120\text{€}/\text{kk}$$

▼

$$1\ 460\text{€}/\text{vuosi} !!!$$

**Nuuskan myynti Suomessa on laitonta ja sen katukauppahinnat ovat koronakriisin aikana lähes tuplaantuneet. Kymmenen rasian nuuskatolppa saattaa maksaa lähes 100 euroa.**

**Älä anna nuorelle lupaa käyttää viikkorahoja nikotiinituotteisiin. Miettikää yhdessä, mitä kaikkea nuori voisi nikotiinituotteisiin käyttämillään rahoilla hankkia!**

# Lopettamisen hyödyt

**Ensimmäiset konkreettiset nikotiinituotteiden käytön lopettamisen hyödyt näkyvät jo hyvin nopeasti:**

- Yleinen jaksaminen paranee
- Iho alkaa voida paremmin
- Haju- ja makuaisti paranevat
- Uniaika pitenee ja unen laatu paranee
- Stressinsietokyky paranee ja mieliala kohoaa
- Suun terveys paranee
- Nuuskan aiheuttama limakalvovaurio paranee
- Syöpäriski pienenee
- Itsensä voittaminen ja tehdyssä päätöksessä pysyminen antavat itseluottamusta ja tuovat onnistumisen tunteen
- Tupakoitsijan yskä ja limaisuus lievittyvät 1–2 kuukauden kuluttua ja hengittäminen helpottuu

**Nikotiiniton elämä on pidempi, terveempi ja maistuvampi.**

**Kysy nuorelta: ”Mikä on sinun syysi olla lopettamatta tai miksi edes aloittaisit?”**

**Nikotiinikorvausvalmisteet sopivat alle 18-vuotiaiden käyttöön vain lääkärin suosittelemina.**

# Sähkösavukkeet

**Sähkösavukkeiden nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden**  
Sähkösavukkeen avulla höyrystetään laitteen säiliössä olevaa nestettä, jonka höyryssä on useita haitallisia aineita ja osa yhdisteistä on samoja, syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa. Joistakin sähkösavukenes- teistä on löydetty myös silikaatti- ja metallihiukkasia sekä lääkeainejäämiä.

**Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön terveysvaikutuksia ei vielä tunneta**

Sähkösavukkeiden terveysvaikutuksia tutkitaan paljon, mutta pitkäaikais- vaikutukset nähdään vasta vuosikymmenien päästä.

**Sähkösavukkeiden raportoituja haittavaikutuksia ovat:**

- Rintakipu, nopeutunut syke
- Pää-, kurkku- ja vatsakipu
- Huimaus
- Kuume/keuhkokuume
- Nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen
- matala verenpaine

Sähkösavukkeet haittaavat keuhkojen normaalia toimintaa ja alentavat keuhkojen toimintakykyä. Ne myös edesauttavat sydän- ja verisuonitau- deille altistavien muutosten syntyä elimistössä.

Nuuska tai sähkösavukkeet eivät auta pääsemään irti nikotiiniriippuvuudesta.

# Nuuskaaminen

## **Nuuska aiheuttaa nopeasti riippuvuuden**

Nuuskaaja saa keskimäärin suuremman nikotiiniannoksen kuin tupakoitsija aiheuttaen nopeasti voimakkaan riippuvuuden.

## **Nuuskan ei koeta haittaavan urheilua**

Urheilu on tärkeää nuorille, joten nuuskan haitallisuutta tulisi tässä suhteessa entisestään tähdentää. Etenkin poikien suhde nuuskaan on ristiriitainen, eivätkä he näe nuuskaa yhtä haitallisena kuin tupakointi. Ei ole mielekästä verrata nuuskaa tupakkaan, vaan kertoa sen aiheuttamista omista haitoista. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia eikä lihas saa normaalisti happea.

Nuuskaa pidetään suussa pitkiä aikoja ja haitallisia aineita imeytyy sekä suoraan suun limakalvojen läpi että syljen mukana nieltynä.

## **Nuuska vaikuttaa monin tavoin myös suun terveyteen:**

- Värjää ja vaurioittaa hampaita, hampaiden kiinnityskudokset löystyvät
- Aiheuttaa nuuskaleesion eli suun paikallisen limakalvovaurion, joka näkyy vaaleana tai harmahtavana, ryppyisenä ja paksuuntuneena kohtana paikassa, jossa nuuskaa useimmiten pidetään
- Aiheuttaa ienrajojen vetäytymisen ja syöpymisen
- Bakteerit kiinnittyvät vaurioituneisiin kohtiin ja siksi nuuskaajan hengitys usein haisee

# Passiivinen tupakointi

## **Passiivinen tupakointi on lähes yhtä vaarallista kuin itse tupakointi**

Savuisessa ympäristössä oleskelemista ja sitä kautta tupakan savulle altistumista sanotaan passiiviseksi tupakoinniksi.

## **Nykykäsityksen mukaan tupakansavulle altistuminen voi aiheuttaa lähes samoja terveyshaittoja kuin tupakointi**

Tupakansavulle altistuvat tupakoivien lisäksi myös tupakoimattomat henkilöt oleskellessaan savuisessa ympäristössä. Huonosti ilmastoiduissa tiloissa hengitysilman pitoisuudet voivat nousta niin suuriksi, että ne vastaavat tilannetta, jossa tupakansavulle altistunut henkilö tupakoisi itse.

# Tupakointi

**Tupakointi vaikuttaa koko kehoon ja sen terveyshaitat ovat moninaiset:**

- Huonontaa fyysistä kuntoa
- Vaikuttaa pituuskasvuun
- Heikentää keuhkojen kehittymistä ja toimintaa
- Huonontaa ihon kuntoa
- Heikentää hedelmällisyyttä
- Vaikuttaa suun- ja hampaiden terveyteen
- Lyhentää ikää keskimäärin kymmenellä vuodella

**Merkittävimmät tupakoinnin aiheuttamat sairaudet ovat syöpä-, hengityselin- ja verenkiertoelimistön sairaudet.**

Yksittäinen tupakointikerta kuljettaa elimistöön tervaa, häkää ja lukuisia muita myrkyllisiä aineita.

Tupakointi heikentää merkittävästi monien sairauksien hoitojen tehoa sekä suurentaa hoitoihin ja toimenpiteisiin liittyvien komplikaatioiden riskiä. Tupakointi myös hidastaa haavojen ja murtumien paranemista.

Tupakointi vaikuttaa joidenkin lääkkeiden tehoon, koska tupakansavun sisältämät ainesosat heikentävät tiettyjen lääkkeiden vaikutusta.

# Nikotiiniriippuvuus ja vieroitusoireet

**Toistuvaa käyttöä seuraa vahva riippuvuus**

Nikotiiniin kehittyy vahva riippuvuus, koska toistuvan käytön seurauksena elimistö tottuu ja sopeutuu siihen nopeasti. Nikotiini imeytyy keuhkoista nopeasti verenkiertoon ja saavuttaa aivot noin kahdeksassa sekunnissa. Suun limakalvoilta, esim. nuuskatessa, nikotiini imeytyy hitaammin mutta tehokkaammin.

Monet nuoret eivät koe olevansa riippuvaisia tupakasta, vaan uskovat voivansa lopettaa käytön milloin tahansa. Tällöin lopettamisen haastavuus voi tulla nuorelle yllätyksenä.

**Vieroitusoireet helpottavat kyllä**

Käytön lopettamisesta aiheutuu vieroitusoireita, koska aivot eivät saa totuttua nikotiiniannosta, mutta ne helpottavat varmasti. Nikotiiniriippuvainen elimistö tarvitsee nikotiinia toimiakseen normaalisti. Tällöin käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita:

- Ärtäisyys
- Päänsärky
- Huonovointisuus
- Keskittymisvaikeudet

Riippuvuusoireet voivat ilmaantua jo muutaman kokeilukerran jälkeen. Vieroitusoireet ovat voimakkaimmillaan muutaman päivän kuluttua lopettamisesta ja oireet jatkuvat muutaman viikon ajan. Voimakas tupakanhimo voi jatkua kauemmin.



**NUORI**

**NIKOTIINI JA**

**TERVEYS**

**TIETOKOKONAISUUS VANHEMMUUDEN TUEKSI**



LOUNAIS-SUOMEN  
SYÖPÄYHDISTYS

*Niko*

TURKU AMK 