

25 faktaa sähkösavukkeista

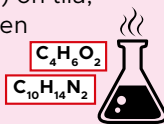
- ▶ Akkukäyttöinen laite, jolla kuumennetaan laitteen säiliössä olevaa nestettä.
- ▶ Kuumennettava neste muuttuu aerosoliksi, joka siirtyy keuhkoihin hengitettäessä.
- ▶ Ladattavalla akulla ja täytettävällä nestesäiliöllä olevia sekä kertakäyttöisiä malleja.
- ▶ Ei suositella tupakasta vieroituksessa. Käyttö ylläpitää nikotiiniriippuvuutta.
- ▶ Pitkäaikaisen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole vielä riittävästi tutkimusnäyttöä.



- ▶ Sähkösavukkeiden nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiinitomia. Valtaosa aikuiskäyttäjistä käyttää nikotiinipitoisia nesteitä.
- ▶ Sähkösavukkeiden nikotiinipitoisuus vaihtelee samankin valmistajan tuotteilla.
- ▶ Sähkösavukenenesteet saavat sisältää enintään 20 mg/ml nikotiinia.
- ▶ Suomessa sähkösavukkeisiin saa myydä ainoastaan maustamattomia tai tupakan makuisia nikotiininesteitä.
- ▶ Makeat makuaineet näyttävät aiheuttavan enemmän haittaa keuhkoissa kuin pelkkä nikotiinia sisältävä neste.
- ▶ Mikäli terveydentila heikkenee sähkösavukkeen käytön jälkeen, on hakeuduttava lääkäriin. Käytetty tuote tulee ottaa mukaan, jotta nesteen sisältämät ainesosat pystytään selvittämään.

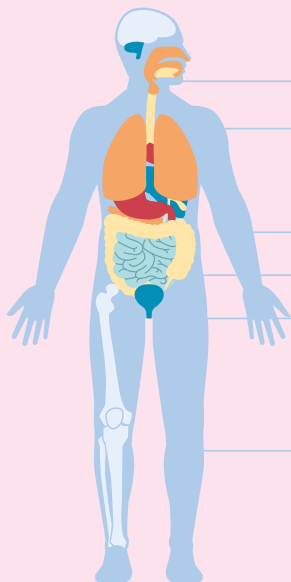


- ▶ Sähkösavukkeiden höyry sisältää erilaisia haitallisia aineita.
- ▶ Yleisimmät sähkösavukkeiden käytön seurauksena ilmoitetut oireet ovat olleet nielun ja suun ärsytys, päänsärky, yskä, limaisuus, rasituksen siedon alentuminen ja pahoinvointi
- ▶ Sähkösavukkeet voivat aiheuttaa muutoksia keuhkojen toimintaan lyhytaikaisenkin käytön aikana. Lisäksi suun sairauksien riski kasvaa.
- ▶ EVALI (electronic cigarette or vaping associated lung injury) on tila, jossa sähkösavukkeiden käyttö on johtanut vakavampaan keuhkovaurioon.



- ▶ Sähkösavukkeiden käyttö on kielletty tiloissa, joissa tupakointi on kielletty.
- ▶ Sähkösavukkeita ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaille.
- ▶ Alaikäinen ei saa pitää hallussaan tupakkatuotetta tai nikotiininestettä.
- ▶ Sähkösavukkeiden markkinointi ja esilläpito vähittäismyynissä on kielletty.

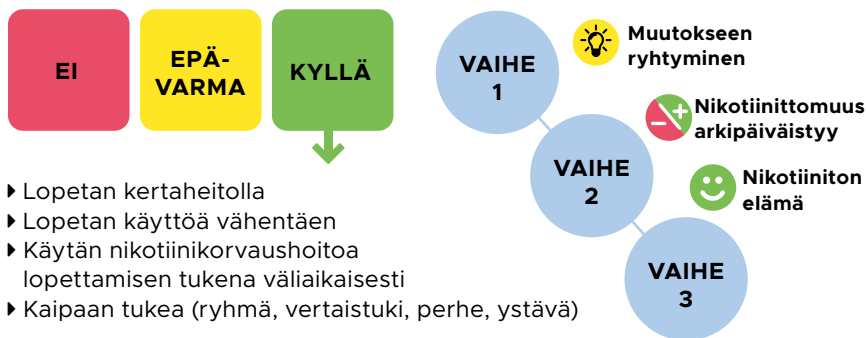




Nikotiinin haitat:

- heikentää vastustuskykyä
- nikotiini nostaa sykettä ja supistaa verisuonia » lisää verenkiertoelimistön rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- voi aiheuttaa myös erektiohäiriöitä
- lisää verisuonten seinämien vaurioita, muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan sekä lisää verihutaleiden hyytymistäipumusta
- lisää oksidatiivista stressiä eli vapaiden radikaalien aiheuttamaa solujen vaurioitumista, joka saattaa johtaa moniin sairauksiin sekä edistää vanhenemista.

Päätitkö lopettaa nikotiinituotteiden käytön?



Nikotiiniriippuvuudesta on mahdollista päästä eroon!

Terveystieteiden ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa, ohjausta sekä säännöllistä valmennusta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla Stumppi-palvelun maksuttomasta neuvontanumerosta **0800 148 484**

Vertaiskeskusteluja lopettamisesta voi käydä Hengitysliiton verkkovertaistoiminnassa sekä Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: www.hengitysliitto.fi/stumppi