



**JA PreventNCD**

Joint Action Prevent Non-Communicable Diseases



# Nikotiinituotteet: Mistä tietää onko kyseessä tapa vai riippuvuus? Miksi nuorille on tärkeä tuoda tietoa?

4.11.2025 EPT-viikon infotilaisuus

Nuoret ja nikotiini – tapa vai fyysinen riippuvuus

Patrick Sandström

Erityisasiantuntija

Filha ry

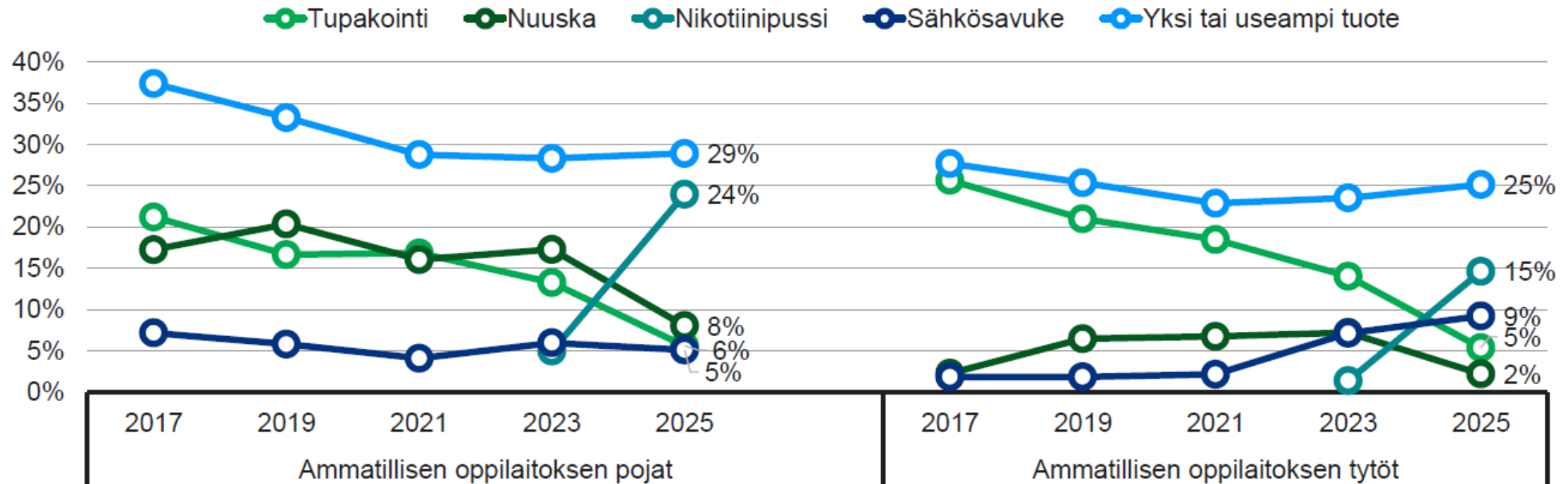


Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor HADEA can be held responsible for them.

# Käyttötrendi ja riippuvuus

- Nikotiinituotteet ovat aina ajankohtaisia – tuote vaan muuttuu
- Uusia tuotteita tulee, tai nikotiiniyritykset TUOVAT niitä markkinoille
- **Trendi ja riippuvuus – aine aina sama, pakkaus eri**
- Kun on tullut riippuvaiseksi yhdestä tuotteesta, on houkutuksena alkaa käyttää myös muita nikotiinituotteita
  - Pahimmassa tapauksessa elinikäinen riippuvuus nikotiinista
    - Sitä eivät nuoretkaan halua

# Ammatillinen oppilaitos



# Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus

- **Monimuotoinen riippuvuus:** Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen
- Nikotiinin vaikutukset välittyvät suureksi osaksi nikotiinireseptoreiden kautta
- Tupakansavun hengittämisen jälkeen nikotiini siirtyy aivoihin 6-10 sekunnissa
- Nikotiini imeytyy parhaiten
  - keuhkoista – savu (höyry?) kaikista nopein tapa
  - suun limakalvoilta – tehokkain tapa mutta hitaampi
- Nikotiini häviää elimistöstä kahdessa vuorokaudessa
- Lopettamisen yhteydessä suurin osa vieroitusoireista häviää 3-4 viikossa

# Psyykinen riippuvuus

- Usein kiinnitetään liian vähän huomiota psyykkiseen riippuvuuteen
- Tupakoija reagoi tunnetiloihin, tilanteisiin ja paikkoihin tupakoimalla – sama koskee nuuskaajaa ja nikotiinipussien tai sähkösavukkeen käyttäjää
  - vahva osa omaa identiteettiä
  - riippuvuus vahvistuu mitä kauemmin käyttää tuotteita
  - Kehitetään **rutiineja käytön** ympärille jotka vahvistavat riippuvuutta

# Opi tuntemaan oma psyykinen riippuvuus ennen kuin lopetat = valmistautuminen

- Mihin rutiineihin oma nikotiinituotteiden käyttö liittyy
  - Koulumatka, kaverit, juhla, stressi, urheilusuoritukset, rentoutuminen...
- Mitä niissä tilanteissa tekee silloin kun on lopettanut?

# Tapariippuvuus

- Tupakointi (tai muun nikotiinituotteen käyttö) on ”vain tapa”?
- Tupakoinnista, mutta myös nuuskan, nikotiinipussien tai sähkösavukkeen käytöstä tulee helposti automaattista
  - Tupakka-askin avaaminen, tupakan vieminen suuhun ja tupakan sytyttäminen
  - aski päivässä = 20 savuketta x 7-10 käden liikettä = 140-200 samanlaista liikettä päivässä

# Nikotiinipussit

- Eivät sisällä tupakkaa
- Vahvuus vaihtelee 2-4mg/g -> yli 200mg/g nikotiinia, < 20mg/pussi sallittu
- Nuuska -> nikotiinipussit
- Imeytyminen tehokkaampaa kuin nuuskassa?
- Myrkytysvaara?

# Sähkösavukkeet (vape) (1/2)

<https://www.kaypahoito.fi/nix02607>

- Ladattava akku, nestesäiliö ja nesteen aerosoliksi muuttava atomisaattori
- Eivät sisällä tupakkaa, EU:ssa sallittu 20mg/g nikotiinia
- Tuotekehityksen kautta maksimoidaan nikotiinin imeytyminen
  - Sisältävät nikotiinisuoloja -> laskee pH-arvoa -> ärsyttävät hengitysteitä vähemmän ja nopeuttaa nikotiinin imeytymisen
- Nestesäiliö voi olla ”kertakäyttöinen” tai uudelleen täytettävä (suljettu kapseli tai avoin itse täytettävä)
- Annostelulaitteet kootaan yhä useammin erikseen ostetuista osista

# Sähkösavukkeet (vape) (2/2)

<https://www.kaypahoito.fi/nix02607>

- Lämpöelementin liian korkea lämpötila voi irrottaa nesteeseen metallihiukkasia ja tuottaa aerosoliin terveydelle vaarallisia yhdisteitä, kuten formaldehydiä
- Pohjanesteenä käytetään **propyleeniglykolia tai kasviglyserolia** – turvallisia elintarviketeollisuudessa, mutta kuumennettuna tai hengitettynä?
  - On jo huomattu, että kuumennettaessa muodostuu keuhkoja ärsyttäviä aineita sekä mahdollisesti syöpää aiheuttavia formaldehydiä, asetaldehydiä ja akroleiinia
  - Makuun ja tuoksuun vaikuttavia aineita -> omat sekoitukset

# Voinko auttaa ihmisiä irti myös uusista nikotiinituotteista (tai nuuskasta)?

- Tutkittua julkaistua tietoa uusista nikotiinituotteista ja varsinkin vieroituksesta uusista tuotteista on vähän (vrt. nuuska)
  - Ei kannata tehdä asiasta turhan vaikea
- Fyysinen riippuvuus:
  - Kaikki tuotteet sisältävät nikotiinia
  - Monet samankaltaiset vieroitusmenetelmät kuin tupakasta vieroituksessa todennäköisesti toimivat (Käypä hoito 2024)
- Psyykinen riippuvuus:
  - On tuotteissa samankaltainen , mutta on myös eroavaisuuksia
    - Kehitämme rutiineja käytön ympärille
      - Missä tilanteissa ja paikoissa, missä mielentilassa, kenen seurassa käytämme tuotteita?
    - Vrt. savuke, sähkösavuke (voi käyttää myös sisätiloissa), nuuska ja nikotiinipussit (esim. käsiin ja suuhun liittyvät rutiinit)

# Uusien nikotiinituotteiden haasteet

- Nikotiiniyhtiöt kehittävät **uusia tuotteita markkinoille** jatkuvasti
- Uusilla nikotiinituotteilla **ei yleensä lääkelupa vieroitustarkoitukseen**, mutta markkinoinnissa korostetaan silti usein tupakoinnin lopettamista tai ”terveellisempää tapaa käyttää nikotiinia”
- Sisältävät usein hyvinkin paljon nikotiinia ja voivat aiheuttaa ja ylläpitää vahvaa nikotiiniriippuvuutta
- **Mistä on tärkeä keskustella nuorten kanssa?**
  - miten riippuvuutta aiheuttavaa nikotiini on?
  - miten paljon tuotteet sisältävät nikotiinia?
  - nikotiinilla on runsaasti itsenäisiä terveyshaittoja
  - nikotiinituotteet voivat sisältää myös muita haitallisia aineita



# Kiitos!



JA PreventNCD



Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor HADEA can be held responsible for them.