



Sähkötupakka

Mitä se on?

Sähkötupakka eli sähkösavuke on sähköllä toimiva laite, jota käytetään vetämällä henkeen höyryksi kuumentunutta nestettä. Tältä osin sähkösavukkeiden käyttö imitoi tupakointia. Sähkösavukkeissa käytetään sekä nikotiinia sisältäviä nesteitä että nikotiinitonta nestettä. Nesteet ja siitä muodostuva höyry sisältävät myös muita aineita, joista osa on samoja kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa.

Sähkösavukelaitteita ja niissä käytettäviä nesteitä on markkinoilla lukemattomia erilaisia. Aiemmin sähkösavukkeet muistuttivat ulkoisesti läheisesti savukkeita, mutta suurin osa nykyään markkinoilla olevista sähkösavukkeista ei muistuta läheisesti savuketta.

Uuden tupakkalain (voimaan 15.8.2016) myötä sähkösavukkeet tulevat myyntiin vähittäismyyntipisteisiin, kuten kauppoihin ja kioskeihin. Niiden käytölle ja saatavuudelle asetetaan kuitenkin rajoituksia.

Sähkösavukkeiden ostolle säädetään tupakkatuotteita vastaava ikäraja (18 vuotta) riippumatta siitä käytetäänkö niissä nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä. Sähkösavukkeiden esilläpito vähittäismyyntipisteissä on kielletty ja niiden käyttö tupakoimattomissa tiloissa on kielletty. Sähkösavukkeissa ei saa olla esimerkiksi karkki- ja hedelmämakeita.

Miten se vaikuttaa?

Sähkösavukkeiden käytön vaikutus tapahtuu käytännössä samalla tavalla kuin tupakoinnissakin. Höyryä sisään hengitettäessä siinä olevat partikkelit imeytyvät keuhkoista verenkiertoon. Nikotiinin vaikutus voi olla samanlainen sähkösavukkeiden käytössä kuin tupakoinnissakin, riippuen käyttötavasta ja käytetystä sähkösavukkeesta.

Joidenkin sähkösavukelaitteiden avulla nikotiinin annostelu voi olla yhtä tehokasta kuin savukkeesta. Nikotiinin vaikutuksen nopea alkaminen edesauttaa voimakkaan riippuvuuden syntyä.

Käytön riskit?

Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta sisältävät usein samoja terveydelle haitallisia aineita kuin tehdasvalmisteiset savukkeet. Havaitut terveydelle haitallisten aineiden määrät ovat olleet pääosin pienempiä kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa.

Sähkösavukkeiden vaikutuksia terveyteen tutkitaan jatkuvasti. Koska sähkösavukkeet ovat tulleet markkinoilla vasta 2000-luvun puolivälin jälkeen, on tietoa hyvin vähän verrattuna esimerkiksi savukkeiden terveyshaittoihin. Nykyisen tiedon valossa näyttää, että sähkösavukkeiden käytössä

muodostuva höyry on haitattomampaa kuin savukkeen savu, mutta se ei ole haitatonta. Sähkösavukkeen käytöllä voi olla kielteisiä vaikutuksia ihmisen hengitysjärjestelmään.

Sähkösavukkeiden käyttäjien raportoimia haittavaikutuksia ovat olleet muun muassa rintakipu, nopeutunut syke, pää- ja kurkkukipu sekä nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen. On myös tutkimuksia, joissa tutkittavat raportoivat terveytensä parantuneen siirryttäessä tupakoinnista sähkösavukkeiden käyttöön.

Sähkösavukkeissa käytetään usein nikotiinipitoisia nesteitä. Nikotiini on riippuvuutta aiheuttava aine ja sillä on myös muita haittavaikutuksia elimistöön. Nikotiini kiihdyttää sydämen sykettä ja sydänlihaksen supistumista.

Nikotiinipitoisten sähkösavukkeenesteiden väärinkäytöstä on raportoitu myrkytyksiä ja myrkytysepäilyjä lasten ja nuorten aikuisten osalta. Myrkytystä epäiltäessä on tärkeää ottaa nopeasti yhteyttä myrkytystietokeskukseen tai hakeutua ensiapuun.

Sähkösavukkeiden käytön terveysvaikutusten arviointi on haastavaa, sillä markkinoilla on useita erilaisia laitteita ja nesteitä. Itse tuotteella, käytettyjen nesteiden koostumuksella ja makuaineiden määrällä sekä tuotteen käyttötavalla voi olla vaikutus siitä syntyvien haitallisten aineiden määrään. Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön mahdollisesti aiheuttamista sairauksista ja haitoista saadaan luotettavaa tietoa vasta vuosien päästä.

Miten riskejä voi vähentää?

Sähkösavukkeiden käyttöön liittyviä riskejä voi parhaiten välttää sillä, ettei aloita sähkösavukkeiden käyttöä. Mikäli sähkösavukkeissa käytetään nikotiininestettä, voi niiden käyttö ylläpitää nikotiiniriippuvuutta tai jopa vahvistaa sitä.

Sähkösavukkeita ei voida suositella tupakoinnin lopettamiseen, sillä niiden tehoa tupakoinnin lopettamisessa ei ole todistettu.

Lähteet

Grana Rachel, Benowitz Neal & Glantz Stanton A. (2014): E-cigarettes: a scientific review. *Circulation*. 129(19): 1972–1986. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.007667

Kinnunen Jaana M., Pere Lasse, Lindfors Pirjo, ym. (2015): Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015. Raportteja ja muistioita 31/2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015.

Malas Muhannad, van der Tempel Jan, Schwartz Robert, ym. (2016): Electronic Cigarettes for Smoking Cessation: A Systematic Review. *Nicotine and Tobacco Research Advance Access*

published May 18, 2016. doi: 10.1093/ntr/ntw119

Pisinger Charlotta & Døssing Martin (2014): A systematic review of health effects of electronic cigarettes. *Preventive Medicine* 69: December, 248–260.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2016a): [Sähkösavukkeet](#).

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/sahkotupakka>