



## Tupakka

### Mitä se on?

Tupakka on stimulantteihin luokiteltu päihde. Sitä valmistetaan kuivattamalla tupakkakasvien sukuun (nicotiana) kuuluvien kasvien lehtiä. Yleisin tupakkatuote on tupakka, jota poltetaan savukkeissa, sikareissa, piipussa tai vesipiipussa. Nuuska ja purutupakka kuuluvat savuttomiin tupakoihin. Tehdasvalmisteiset savukkeet ovat Suomessa suosituimpia tupakkatuotteita.

Tupakka on Suomessa laillinen päihde. Sen hallussapito on kuitenkin alle 18-vuotiailta kiellettyä.

Nuorista noin 10 % tupakoi päivittäin. Täysi-ikäisillä osuus on hieman suurempi. Nuorten tupakointi on vähentynyt selvästi 2000-luvun aikana. Ilmapiiri tupakointia kohtaan on kauttaaltaan muuttunut kielteisemmäksi. Tämä johtunee siitä, että ihmiset ovat yhä tietoisempia tupakoinnin mittavista terveyshaitoista: tupakointi aiheuttaa Suomessa vuosittain tuhansia ennenaikaisia kuolemia. Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa riippuvuutta lähes yhtä voimakkaasti kuin heroïini.

### Miten se vaikuttaa?

Nikotiini imeytyy nopeasti keuhkoista verenkiertoon ja saavuttaa aivot muutamissa sekunneissa. Se lisää muun muassa dopamiinin eritystä, mikä aiheuttaa mielihyvän kokemuksia. Muita positiiviseksi koettuja vaikutuksia ovat keskittymiskyvyn parantuminen ja stressin lievittyminen.

Tupakointi nostaa verenpainetta ja pulssia, kuivattaa suun limakalvoja, lisää syljeneritystä ja laajentaa keuhkoputkia. On tavallista, että tupakkatuotteisiin tottumattomat tuntevat olonsa huonovointiseksi savukkeen polttamisen jälkeen. Mahdollinen oksentelu on seurausta siitä, että tupakan polttaminen lisää ruoansulatuskanavan liikkuvuutta.

### Käytön riskit?

Tupakoinnin haittavaikutukset kohdistuvat lähes kaikkiin elimistön osiin. Tupakansavussa on yli 7000 kemiallista yhdistettä, joista muutama sata on myrkyllisiä ja niistä yli 70 syöpää aiheuttavia. Noin puolet merkittävistä syövästä liittyy tupakointiin. Keuhkosyövistä 90 % johtuu tupakoinnista, keuhkohtaumataudeista lähes kaikki. Pitkällä aikavälillä tupakointi altistaa myös muille keuhkosairauksille, sepelvaltimotaudille, tyypin 2 diabetekselle ja aivohalvaukselle. Niin ikään tupakoinnilla on haitallisia vaikutuksia muun muassa lisääntymisterveyteen sekä suun ja hampaiden terveyteen. Tupakoitsijoiden elinajanodotteen on arvioitu olevan kymmenen vuotta lyhyempi kuin tupakoimattomalla väestöllä.

Yksittäinenkin tupakointikerta kuljettaa elimistöön tervaa, häkää ja lukuisia muita myrkyllisiä aineita. Myös nikotiinimyrkytys on mahdollinen, jos ainetta pääsee elimistöön suuria määriä. Tällöin oireisiin

---

voi kuulua pahoinvointia, päänsärkyä, vapinaa ja voimakasta oksentelua. Lisäksi toistuva altistuminen ulkoiselle tupakansavulle on riskialtista: passiivinen tupakointi esimerkiksi nostaa keuhkosityöpäriskin 20-40 % suuremmaksi kuin tupakasavulle altistumattomilla henkilöillä.

Tupakka on yksi voimakkaimmin riippuvuutta aiheuttavista päihteistä. Riippuvuus voi olla sekä psyykkistä että fyysistä. Käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita, joihin tyypillisesti kuuluu ärtyisyyttä, huonovointisuutta ja keskittymisvaikeuksia. Riippuvuuden myötä elimistö tottuu nikotiiniin eikä enää toimi normaalisti ilman sitä.

Tupakointi raskauden aikana lisää keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Tupakoivien äitien lapset ovat syntyessään keskimäärin pienipainoisempia. Myös passiivinen tupakointi vahingoittaa sikiön kehitystä.

### Miten riskejä voi vähentää?

Paras keino välttää tupakointiin liittyviä riskejä, on olla kokeilematta päihdettä. Tupakointi aiheuttaa riippuvuutta yllättävän nopeasti: eläimillä tehtyjen kokeiden avulla on saatu viitteitä siitä, että jo yksi nikotiiniannos voi muuttaa aivosolujen rakennetta ja toimintaa.

Toistuvien kokeilujen myötä elimistö myös herkistyy nikotiinille, mikä voimistaa sen mielihyvää tuottavia vaikutuksia. Tällä on riippuvuuden kehittymisen kannalta keskeinen merkitys. On luonnollista pyrkiä toistamaan mielihyvää tuottavaa toimintaa. Tupakan kohdalla se kuitenkin johtaa hyvin helposti riippuvuuden kehittymiseen. Riippuvuus lisää puolestaan merkittävästi tupakointiin liittyviä haittoja. Valtaosa nykyisistä tupakoitsijoista haluaisi lopettaa tupakoinnin.

Tupakoinnin lopettamiseen voi saada apua ja neuvontaa esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta tai terveyskeskuksista. Tupakoinnista kannattaa mainita aina lääkärikäynnin yhteydessä, sillä tupakalla on yhteisvaikutuksia useiden eri lääkkeiden kanssa.

### Lähteet

Heloma, Antero; Kiianmaa, Kalervo; Korhonen, Tellervo & Winell, Klas (toim.) (2017): "Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus". Duodecim, Helsinki.

Lüscher, Christian (2015): "Drugs of Abuse". Teoksessa "Basic & clinical pharmacology" (toim. Katzung, Bertram, G. & Trevor, Anthony J.). McGraw-Hill Education, New York.

Pelkonen, Olavi & Ruskoaho, Heikki (toim.) (2014): "Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia". 4. painos, Duodecim, Helsinki.

THL (2015): [Nikotiini](#). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut.

THL (2016): [Tupakkatilasto 2015](#). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

[Tupakkalaki 549/2016](#). Finlex verkkosivut.

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