

SÄHKÖSAVUKE

**VÄITTEITÄ
JA FAKTAA**

SÄHKÖSAVUKE - VÄITTEITÄ JA FAKTAA

Sähkösavukkeet ovat erityisesti nuorten aikuisten suosiossa. Niistä luodaan usein mielikuvaa vaarattomina tuotteina. Sähkösavukkeiden väitetään myös auttavan tupakoinnin lopettamisessa. Todellisuus on kuitenkin toinen.

Sähkösavukkeet sisältävät terveydelle vaarallisia aineita ja ylläpitävät nikotiiniriippuvuutta. Siksi niiden käyttöä esimerkiksi tupakasta vieroitustuotteena ei suositella.

Tähän esitteeseen on koottu yleisiä sähkösavukkeisiin liittyviä väitteitä ja vastauksia niihin. Esite on tarkoitettu apuvälineeksi käytännön savuttomuustyötä tekeville ammattilaisille.

Kiitos esitteen käsikirjoituksen lukemisesta ja kommenteista lakimies Laura Terho sosiaali- ja terveysministeriöstä, pääsihteeri Matti Rautalahti Suomalainen Lääkäriseura Duodecimista ja asiantuntija Otto Ruokolainen Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Suomen ASH ry

www.suomenash.fi

SÄHKÖSAVUKE

Sähkösavuke eli sähkötupakka tai sähköinen nikotiiniannostelija on alun perin kiinalainen keksintö, joka tuli markkinoille 2000-luvun alussa. Sähkösavukelaite sisältää tavallisesti akun, höyrystimen ja nestesäiliön tai -patruunan. Laitteita on sekä kertakäyttöisiä että useita kertoja käytettäviä malleja.

Tavallisten savukkeiden sisältämä tupakanpuru ja muut mausteet on korvattu sähkösavukkeissa nikotiinittomalla tai nikotiinillisella nesteellä. Sähkösavuketta käytettäessä säiliöön ladattu neste kuumennetaan höyryksi, jota hengitetään. Markkinoilla on nykyään hyvin monenlaisia samalla periaatteella toimivia laitteita.

Sähkösavukkeiden käyttö on yksi tapa annostella elimistöön nikotiinia. Nikotiini on keskushermostoon vaikuttava, riippuvuutta aiheuttava kemikaali.



MITÄ SÄHKÖSAVUKKEET SISÄLTÄVÄT?

Sähkösavukkeissa käytetään joko nikotiinittomia tai nikotiinillisia nesteitä. Neste sisältää lisäksi propyleeniglykolia tai glyserolia, vettä ja makuaineita. Sähkösavukehöyry altistaa myös sivulliset nikotiinille sekä muun muassa raskasmetalleille, kuten nikkelille ja kromille.

Nuorille sähkötupakka on erityisen vaarallista, koska aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti. Nuorten altistuminen nikotiinille voi johtaa riippuvuuteen ja haitata oppimista.

Sähkötupakan
käyttö on erityisen
haitallista
nuorille.



LAISSA RINNASTETAAN TUPAKKATUOTTEISIIN

Tupakkalaissa sähkösavukkeita säännellään samoin kuin tupakkatuotteita: Sähkösavuketta ei esimerkiksi saa käyttää tiloissa, joissa tupakointi on kielletty. Sähkösavukkeita ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaalle, eikä alaikäinen saa myöskään pitää sähkösavukkeita hallussaan. Sähkösavukkeiden markkinointi ja esilläpito vähittäismyynnissä on kiellettyä.

Sähkösavukkeita ja niissä käytettäviä nikotiininesteitä saa myydä myyntipaikkakohtaisella vähittäismyyntiluvalla. Sen myöntää myyntipaikan sijaintikunta. Sähkösavukkeiden internet- ja muu etämyynti sekä markkinointi on kielletty. Nikotiininesteiden tuonnille ETA-maiden ulkopuolelta on 24 tunnin aikaraja; henkilön pitää olla poissa Suomesta yli 24 tuntia voidakseen tuoda tuotteita maahan.

Sähkösavukkeiden nesteissä ei saa olla tunnusomaisia makuja, kuten karkki- tai hedelmämakuja. Nesteissä ei myöskään saa käyttää sellaisia ainesosia, jotka vaarantavat terveyden. Sähkösavukkeet ja niiden täyttösäiliöt on suojattava lapsilta sekä väärinkäytöltä, rikkoutumiselta ja vuodoilta, ja niissä on oltava vuotamattoman täytön varmistava mekanismi.

SÄHKÖSAVUKKEIDEN JA TÄYTTÖSÄILIÖIDEN VÄHITTÄISMYYNTIPAKKAUKSISSA ON OLTAVA

- luettelo tuotteen sisältämistä ainesosista
- maininta tuotteen nikotiinipitoisuudesta ja annostuksesta
- valmistajan eränumero
- suositus tuotteen pitämisestä lasten ulottumattomissa
- suomen- ja ruotsinkieliset terveystiedot ja varoitukset sekä
- lehtinen, joka sisältää tietoja tuotteesta ja sen käytöstä sekä tarvittavat yhteystiedot.

ONKO NÄIN?

**Seitsemän väitettä
sähkösavukkeista**



1

Sähkösavukkeet ovat savukkeita turvallisempia.

FAKTTAA JA FIKTIOTTA!

Lähes mikä tahansa tuote on savukkeita turvallisempi, sillä tupakointi tappaa useamman kuin joka toisen käyttäjänsä. Sähkösavuketta käytettäessä ei synny terva-, häkä- ja muita myrkyllisiä palamistuotteita. Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole kuitenkaan vielä riittävästi tutkimustietoa.

Sähkösavukenesteissä käytetään muun muassa glyserolia tai propyleeniglykolia, jotka on luokiteltu turvalisiksi elintarvike- ja hygieniatuotteissa. Näiden aineiden vaikutuksia höyrystettyinä ja keuhkoihin hengitettynä ei vielä tiedetä. On viitteitä siitä, että sähkösavukeneesteet voivat pitkään käytettyinä aiheuttaa terveysriskejä.

Lisäksi sähkösavukenesteistä ja niistä muodostuvasta höyrystä on löytynyt samoja haitallisia aineita kuin mitä syntyy savukkeita poltettaessa. Tällaisia ovat muun muassa asetaldehydi, folmaldehydi ja akroleeni sekä kadium, nikkeli ja lyijy.

Tietoa sähkösavukkeiden käytön väestötason vaikutuksista esimerkiksi keuhkosairauksiin ja sitä myötä kuolleisuuteen saadaan vasta vuosien, jopa vuosikymmenien päästä.

2

Sähkösavukelaitteet ovat riskittömiä.

FIKTIOTTA!

Tutkimuksissa on havaittu laitteissa erilaisia suunnitteluvirheitä ja niiden tuotemerkinnoissa puutteita. Nikotiinia sisältävä säiliö voi vuotaa, jolloin esimerkiksi lapset tai lemmikit voivat altistua nesteelle. Myös tuotteen eri osien turvallisessa hävittämisessä on kehitettävää, sillä kotitalousjätteiden joukkoon heitettynä ne voivat olla vaarallisia ympäristölle ja ihmisille.

3

Sähkösavukkeista ei ole vaaraa sivullisille.

FIKTIOTTA!

Nikotiinia sisältävät sähkösavukkeet voivat aiheuttaa nikotiinimyrkytysriskin. Eräiden arvioiden mukaan yksi 10 millilitran pullo sähkösavukkeessa käytettäväksi tarkoitettua nikotiininestettä, jonka nikotiinipitoisuus on 20 milligrammaa millilitrassa, voisi juotuna tappaa jopa 30-kiloisen lapsen. Nikotiininesteet tulisikin säilyttää myrkkujen ja lääkkeiden tavoin lukitussa kaapissa, poissa lasten ulottuvilta.

Nikotiini on vaarallista ihokosketuksessa erityisesti lapsille, nuorille, raskaana oleville, imettäville äideille, sydänvaivoista kärsiville ja vanhuksille. Sähkösavukehöyryn vaaroista on vain vähän tutkimuksia, mutta tiedetään, että höyry altistaa myös sivulliset nikotiinille sekä muun muassa raskasmetalleille kuten nikkelille ja kromille. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan sähkösavukkeiden höyry on vaarallista myös sivullisille, erityisesti niille, joilla on hengityselinsairauksia.

Sähkösavukehöyry
ei ole vaaratonta
sivullisillekaan.

4

Sähkösavukkeet eivät aiheuta riippuvuutta.

FIKTIOTTA!

Sähkösavukkeiden sisältämä nikotiini aiheuttaa erittäin voimakasta riippuvuutta ja muuttaa pysyvästi keskushermostoa. Se lisää sydämen lyöntinopeutta, supistaa verisuonia ja on myrkyllistä nieltynä.

Savukkeiden korvaaminen sähkösavukkeilla ei ole nikotiiniriippuvuuden hoitamista; riippuvuus vain siirretään toiseen nikotiinituotteeseen.

5

Sähkösavukkeiden avulla voi vähentää tai lopettaa tupakoinnin.

FAKTA JA FIKTIOTTA!

Sähkösavukkeita markkinoidaan usein tupakoinnin lopettamisen apuvälineinä, ja jotkut sähkösavukkeiden käyttäjät kokevat saaneensa niistä apua tupakasta vieroitukseen. Tieteellisesti pitävää näyttöä sähkösavukkeiden tehosta toimivana ja turvallisena tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä ei kuitenkaan ole. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että sähkösavukkeiden käyttö voi jopa heikentää mahdollisuuksia päästä eroon tupakasta.

Niin kauan kuin asiasta ei ole varmuutta, sähkösavukkeiden käyttöä tupakoinnin vähentämisessä tai lopettamisen apuna ei suositella. Tupakasta vieroituksessa tulee käyttää tarvittaessa turvallisia, valvottuja ja tehokkaita hoitoja Käypä hoito -suosituksen mukaisesti.

Maailman terveysjärjestö WHO ei suosittele sähkösavukkeiden käyttöä tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä.

6

Sähkösavukkeita voi käyttää nikotiinikorvaushoitotuotteiden sijasta.

FIKTIOTTA!

Sekä sähkösavukkeet että nikotiinikorvaushoitotuotteet, kuten nikotiinilaastarit ja -purkat, sisältävät nikotiinia. Nikotiinikorvaushoitotuotteista nikotiini imeytyy verenkiertoon hitaasti, eikä veren nikotiinipitoisuus nouse yleensä yhtä korkeaksi kuin sähkösavuketta höyrytettäessä. Tämä riittää lievittämään vieroitusoireita, mutta ei saa aikaan nikotiinipitoisuuden huippuja, jotka pitäisivät yllä riippuvuutta. Nikotiinin lisäksi sähkösavukkeet sisältävät muitakin myrkyllisiä aineita, joita korvaushoitotuotteissa ei ole.

Nikotiinikorvaushoitotuotteita säädellään lääkelaisissa. Lääkeaineet valmistetaan puhtaissa ja valvotuissa oloissa ja niiden koostumus tunnetaan hyvin. Lääkeaineet hyväksytään markkinoille, kun niiden hyödyt ja haitat on tutkittu tieteellisesti. Lääkkeiden käyttö on tarkoitettu väliaikaiseksi, tasaisesti nikotiiniannosta vähentäen. Tavoite on saada nikotiinin käyttö loppumaan kokonaan.

7

Sähkösavukkeita voi käyttää missä vain.

FIKTIOTTA!

Sähkösavukkeista muodostuvassa höyryssä on todettu olevan terveydelle haitallisia aineita, vaikka vähemmän kuin tupakansavussa. Elokuussa 2016 voimaan tullessa tupakkalaissa sähkösavuke rinnastetaan perinteisiin savukkeisiin, eli sähkösavukkeen käyttö on kielletty siellä, missä tupakointikin on kielletty. Tämä koskee muun muassa työpaikkoja.

Näin halutaan ehkäistä erityisesti nuorten sähkösavukkeiden käyttöä sekä kannustaa yhä useampia lopettamaan kokonaan nikotiinituotteiden käyttö.

LÄHTEET:

E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, Volume 4, No. 2, p116–128, February 2016.

Heloma A, Korhonen T, Kiianmaa K, Winell K. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim 2016.

Hukkanen J, Peyton J III, Benowitz N. Metabolism and disposition kinetics of nicotine. Pharmacological Reviews. 2005, 57: 79-115.

Jalkanen V, Värelä V, Kalliomäki J. Sähkötupakkanesteen itsetuhoinen käyttö. Duodecim 16/2016, 132(16):1480-3.

Kinnunen J, Pere L, Lindfors P, Ollila H, Rimpelä A. Nuorten terveys-
tapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden
käyttö 1977–2015. Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.

Käypä hoito -suositus. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus
2012.

Ruokolainen O, Ollila H, Sandström P, Heloma A. Sähkösavukkeiden
terveyteen liittyvät vaikutukset ja teho tupakoinnin lopettami-
sessa. Tutkimuksesta tiiviisti 19. THL 2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, www.thl.fi

Tupakkalaki 549/2016

Valvira, www.valvira.fi/tupakka

Vansickel AR and Eissenberg T. Electronic Cigarettes: Effective
Nicotine Delivery After Acute Administration. Nicotine & Tobacco
Research 2013, 15: 267-27.

WHO: Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-
Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). Report August 2016.

WHO Study Group on Tobacco Product Regulation. Report on the
Scientific Basis on Tobacco Product Regulation. WHO Technical
Report Series, n. 989. WHO 2015.

Ulkoasu: Sirpa Levonperä, SUPERim | Tilaukset: www.suomenash.fi

SUOMENASH

