

Mikä se on?

- sähkösavuke tai e-savuke on sähköllä toimiva, savukkeen tapaan käytettävä laite
- sähkösavukkeessa on akku, höyrystin ja nestesäiliö tai -patruuna
- säiliöön ladattu neste kuumennetaan höyryksi, jota hengitetään
- sähkösavukkeessa ei tapahdu palamisreaktiota, kuten perinteisessä savukkeessa
- markkinoilla on monenlaisia sähkösavukelaitteita
- Suomessa käyttö on kielletty samoissa paikoissa kuin tupakointi
- Suomessa sähkösavukkeiden nesteissä ei saa olla makuaineita, kuten karkki- tai hedelmämakuja
- säiliöt ja akut ovat ongelmajätettä

Aiheuttaa riippuvuutta

- nikotiini aiheuttaa erittäin voimakasta riippuvuutta
- Maailman terveysjärjestö WHO pitää sähkösavuketta haitallisena eikä suosittele sitä avuksi tupakoinnin lopettamiseen
- tutkimusnäyttö sähkösavukkeiden tehosta tupakoinnin lopettamisessa on puutteellista ja ristiriitaista



Mitä siinä on?

- nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä
- propyleeniglykolia tai glyserolia, vettä ja joskus makuaineita
- raskasmetalleja ja pienhiukkasia
- useita haitallisia aineita, kuten PAH- ja VOC -yhdisteitä
- samoja syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat pienempiä

Vahingoittaa terveyttä

- käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä
- käyttö voi edesauttaa sydän- ja verisuonitaudeille altistavien muutosten syntyä
- nikotiini kiihdyttää sydämen lyöntinopeutta, supistaa verisuonia, nostaa verenpainetta, vähentää insuliiniherkkyyttä ja aiheuttaa muutoksia aivoissa
- käyttäjät ovat raportoineet mm. rintakipua, huimausta, nopeutunutta sykettä, pää- ja kurkkukipua sekä nielun ja suun ärsytystä
- tarkkaa tietoa pitkäaikaisen käytön vaikutuksista terveyteen ei ole
- sähkösavukenesteiden kemikaalien yhteisvaikutuksia ei tunneta



Riski myös sivullisille

- nikotiininesettä nielevä voi saada nikotiinimyrkytyksen ja menehtyä
- sähkösavukkeiden höyry on haitallista myös sivullisille
- nikotiinipitoinen höyry nostaa myös sivullisten veren nikotiinipitoisuutta