

TOSITIETOA

Tupakka



Tupakointi vähenee koko ajan

Ennen vanhaan tupakoitiin paljon. Tupakointi oli sallittua ravintoloissa, junissa, lentokoneissa ja työpaikoilla. Nykyään tupakointia sisätiloissa rajoittaa niin laki kuin yleinen mielipidekin. Tupakointi on menettänyt maineensa ja päivittäinen tupakointi on viime vuosina vähentynyt niin aikuisväestön kuin nuortenkin keskuudessa. Enemmistö Suomen kunnista on julistautunut savuttomiksi ja savuttomien työpaikkojen määrä lisääntyy koko ajan. Työajalla tupakoiminen ei ole enää yleisesti hyväksyttyä. Suomi on maailman ensimmäinen maa, jossa tupakkalain tavoitteeksi on kirjattu ihmisille myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käytön loppuminen.

Laki suojaa lapsia ja nuoria tupakan käytön vaaroilta

Terveyden vaarantavan vaikutuksensa vuoksi tupakan käyttöä sääntelee laki. Tupakkalaki kieltää tupakkatuotteiden myymisen ja luovuttamisen alle 18-vuotiaille. Lain avulla pyritään ehkäisemään tupakansavun ja sen sisältämien haitallisten aineiden pääsy ihmisten elimistöön ja ympäristöön. Tupakkalaki pyrkii suojelemaan väestöä tupakan haitoilta kiinnittäen erityistä huomiota tiloihin, joissa on lapsia ja nuoria.

Lain mukaan tupakointi on kielletty esimerkiksi seuraavissa julkisissa paikoissa ja ympäristöissä:

päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä niiden ulkoalueilla

sisätiloissa järjestettävissä yleisötilaisuuksissa

ravintoloissa ja kahviloissa.

Tupakointi aiheuttaa riippuvuutta

Monet mieltävät tupakoinnin osaksi nuoruutta ja harva suunnittelee tupakoivansa loppuelämänsä. Tupakan sisältämä nikotiini on kuitenkin päihde, joka aiheuttaa helposti voimakasta riippuvuutta. Se syntyy tupakoivan henkilön keskushermostossa ja aivoissa, jonne nikotiini päätyy keuhkojen ja verenkierron kautta. Tupakkateollisuus on pyrkinyt tuotekehittelyssään lisäämään ja voimistamaan tuotteen niitä ominaisuuksia, jotka nopeuttavat nikotiiniriippuvuuden syntyä ja tehostavat sen ylläpitoa. Mitä nopeammin ja voimakkaammin ihminen tulee riippuvaiseksi tupakoinnista, sitä suuremmat voitot käärii tupakkateollisuus. Haitat kärsii kuitenkin tupakoitsija itse.

Fyysisen riippuvuuden lisäksi tupakka aiheuttaa myös sosiaalista ja psyykkistä riippuvuutta. Tupakointi aloitetaan yleensä yhdessä, mutta lopettaminen on usein huomattavasti yksinäisempää.

Tupakointi vaarantaa terveyden

Nikotiinin lisäksi savun mukana elimistöön kulkeutuu myös muita tupakan sisältämiä kemikaaleja:

- **Arsenikki** (rotanmyrkky)
- **Kromi** (ruostumattoman teräksen pääseosaine)
- **Kadmium** (syöpää aiheuttava raskasmetalli, jota käytetään kierrätettävissä pattereissa)
- **Häkä** (samaa tavaraa tulee auton pakoputkesta)
- **Asetoni** (kynsilakan poistoaineen ainesosa)
- **Ammoniakki** (tehokas vessanpöntön puhdistusaine)
- **Vinyylikloridi** (kestävä vessanpöntön putkimateriaali)
- **DDT** (useissa teollisuusmaissa kielletty hyönteismyrkky)
- **Bentseeni** (raakaöljyn syöpää aiheuttava ainesosa)
- **Tolueeni** (maalinhentimissa ja liuottimissa käytetty syöpää aiheuttava aromaattinen hiilivety)

Edellä on mainittu tupakan sisältämistä myrkyistä vain murto-osa, sillä tupakan savu sisältää yhteensä yli 4000 kemikaalia. Osa on peräisin tupakkakasvista, osa tupakan viljelyssä käytetyistä lannoitteista ja torjunta-aineista.

Tupakan sisältämät vaaralliset aineet vaikuttavat välittömästi ihmisen elimistössä haitallisesti.

Nuoruus ei suojele tupakoinnin haittavaikutuksilta.

Kun nuori ihminen tupakoi, häneen varastoituu tupakan sisältämiä kemikaaleja, jotka voivat myöhemmin tulla esille erilaisten vakavien sairauksien muodossa.

Keuhkohtaumatauti, sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkosityöpä ovat tupakan aiheuttamista sairauksista yleisimpiä. Keuhkosityövän lisäksi tupakointi on yhteydessä myös muihin syöpiin, kuten haimasyöpään, mahasyöpään ja suusyöpään. Tupakointi voi heikentää hedelmällisyyttä ja aiheuttaa miehille impotenssia. Ennen sairauksien ilmenemistä tupakoinnin negatiiviset vaikutukset näkyvät yleiskunnossa, hampaissa ja ihossa. Tupakointi myös heikentää hapenottokykyä ja fyysistä kestävyyttä.



Ennen sairauksien ilmenemistä tupakoinnin negatiiviset vaikutukset näkyvät yleiskunnossa, hampaissa ja ihossa.

Tiesitkö myös, että...

- ... tupakkateollisuus käyttää eläimiä tuotteiden testaamiseen. Koe-eläiminä käytetään paljon beagle-rotuisia koiria, koska ne ovat sopivan kokoisia, ystävällisiä ja helposti käsiteltäviä. Eläinkokeissa käytetään myös muun muassa apinoita ja rottia, joita beaglen tavoin altistetaan eri menetelmin tupakansavulle.
- ... tupakan viljely, valmistaminen ja käyttäminen tuhoavat luontoa.
- ... tupakan tumppi on maailman yleisin roska ja vakava ympäristöuhka. Pelkästään Suomessa ympäristöön jää 7000 miljoonaa tupakantumppia vuosittain, maailmanlaajuisesti luku on noin 4,5 biljoonaa. Kun tumpit heitetään maahan, ne kulkeutuvat helposti vesistöihin ja samalla tumpeissa olevat myrkylliset kemikaalit huuhtoutuvat vesistöjen ekosysteemiin. Linnut ja meren eläimet voivat vahingoittua tai kuolla niitä syötyään.
- ... koko maailman tupakoitsijat jättävät jälkeensä 5,3 triljoonaa tumppia vuodessa. Tämä ongelmajätevuori painaa 25 miljoonaa tonnia.
- ... tupakka sytyttää huomattava määrän metsä- ja talopaloja joka vuosi.
- ... tupakkaplantaaseilla käytetään lapsityövoimaa.

Katso lisää:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

<http://www.thl.fi/fi/aiheet>

Piste tapaturmille! *www.thl.fi/tapaturmat*

Päihdelinkki *www.paihdelinkki.fi/*

Syöpäjärjestöt *www.cancer.fi/*

Löydät EHYT ry:n verkossa...



Facebookissa

www.facebook.com/ehytry



Twitterissä

[@EHYTry](https://twitter.com/EHYTry)

Tilaa uutiskirjeemme

ehyt.fi/uutiskirje

Tutustu toimintaamme ja julkaisuihimme

ehyt.fi

