

Tietoa nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista



Haluaisitko lopettaa?

Miten elämäsi muuttuisi ilman nikotiinia?

Oletko yrittänyt aiemmin lopettaa?

Moni yrittää useamman kerran ennen kuin onnistuu.

Aiemmat yritykset ovat osa oppimista – käytä niitä voimavarana.

	Savuke	Sähkösavuke (vape)	Nuuska	Nikotiinipussit
Käyttötapa	Poltettaessa syntyvä savu hengitetään keuhkoihin. Nikotiini imeytyy verenkierron kautta aivoihin noin 10–20 sekunnissa.	Laite kuumentaa nesteen hengitettäväksi aerosoliksi. Nikotiini imeytyy verenkierron kautta aivoihin noin 10–20 sekunnissa. Ei palamisreaktiota.	Pussi- tai irtonuuska. Asetetaan huulen alle. Nikotiini imeytyy limakalvoilta verenkiertoon.	Asetetaan huulen alle. Nikotiini imeytyy limakalvoilta verenkiertoon.
Keskeiset ainesosat	Tupakkaa ja nikotiinia. Poltettaessa syntyvä tupakansavu sisältää yli 400 yhdistettä, joista syöpää aiheuttavia aineita noin 70.	Nikotiinia ja/tai 6-metyylinikotiinia sekä lukuisia muita yhdisteitä. Voi olla myös nikotiiniton. Ei sisällä tupakkaa.	Tupakkaa, nikotiinia, vettä, suolaa, makuaineita, erilaisia säilöntäaineita ja yhdisteitä. Lukuisia syöpää aiheuttavia aineita.	Tupakkakasvista peräisin olevaa tai synteettisesti valmistettua nikotiinia, makuaineita, hajusteita, vettä, luonnollista kuitua, säilöntäaineita. Ei sisällä tupakkaa.
Nikotiinipitoisuus	Noin 8–12 mg/g Yksi savuke painaa noin 1 g	Yleisimmin 3–20 mg/ml	Yleisimmin 7–8 mg/g Vahvimmissa > 50 mg/g Yksi pussi painaa 0,5–1 g	Yleisimmin 2–20 mg/g Vahvimmissa > 50 mg/g Yksi pussi painaa 0,5–1 g

Nikotiinin merkittävimmät haitat

Nikotiini voi aiheuttaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Synteettinen nikotiini on voimakkaampaa, joten pienempi määrä riittää riippuvuuden syntyyn.

Nikotiini nostaa sykettä ja verenpainetta. Se lisää riskiä sydän- ja verisuonitaudeille, 2-typin diabetekselle ja syövälle. Hoitojen komplikaattoriski kasvaa ja haavojen ja murtumien paraneminen hidastuu. Nuorilla nikotiini haittaa aivojen kehittymistä.

Erityisesti sähkösavukkeen ja nikotiinipussien käytön pitkäaikaishaitoista kertyy jatkuvasti uutta tutkimustietoa.

Muut keskeiset haitat

Lisää riskiä sydän- ja verisuonitaudeille, hengityselin- ja syöpäsairauksille, suun terveysongelmille sekä mielenterveyshäiriöille. Heikentää lääkehoitojen tehoa.

Keuhkojen toimintakyky alenee, sydän- ja verisuonisairauksien sekä syövän ja suun terveyshaittojen riski kasvaa.

Suun limakalvovaurioiden ja suun terveyshaittojen riski kasvaa. Lisää riskiä suolisto- ja suun alueen syöpiin, 2-typin diabetekseen ja metabolisen oireyhtymään.

Suun limakalvovaurioiden ja suun terveyshaittojen riski kasvaa.

Tee lopettamispäätös, valmistaudu ja selätä riippuvuus

1

Tunnista riippuvuutesi

Onko riippuvuutesi fyysistä, psyykkistä, sosiaalista – vai näitä kaikkia? Fyysistä riippuvuutta voit arvioida nikotiiniriippuvuustestillä ja psyykkistä nikotiinipäiväkirjan tai hyöty-haitta-erittelyn avulla.

2

Vieroitusoireet helpottavat nopeasti

Vieroitusoireet, kuten univaikeudet, ärtyneisyys ja ahdistuneisuus, kestävät yleensä muutamasta päivästä kahteen viikkoon.

3

Ennakoi riskit - vältä retkahdus

Lopettaminen onnistuu paremmin, kun valmistaudut etukäteen. Tunnista riskitilanteet ja mieti, miten vältät retkahdukset.

4

Päätä lopettamispäivä

Merkitse kalenteriisi, milloin käytät tupakka- ja nikotiinituotteita viimeisen kerran.

5

Retkahdus ei pysäytä sinua

Älä lannistu, jos retkahdat. Se on osa muutosta. Pohdi, mikä sen aiheutti, käytä oivallusta voimavarana ja jatka nikotiinittomuutta.

6

Pidä lopettamispäiväkirjaa

Seuraa lopettamismatkaasi kirjaamalla ylös ajatuksiasi päivittäin tai viikoittain:

- Myönteiset ja kielteiset tunteet
- Nikotiinihimon voimakkuus (0–10)

Päiväkirja auttaa sinua käsittelemään tunteita ja seuraamaan nikotiinihimon vähenemistä.

7

Vinkkejä nikotiinihimon hetkiin

Himo kestää vain hetken – usein vain muutaman minuutin.

- Ajattele himon yli. Mieti jo sitä tunnetta, kun olet selättänyt himon!
- Pidä saatavilla terveellisiä välipaloja, imeskelytabletteja tai purukumia.
- Tee jotain aktiivista – kävele, neulo, värity tai ratko pulmapeli.
- Muistuta itseäsi, miksi lopetit. Sano itsellesi: "Minä pystyn tähän."

Hyödynnä Filhan testit ja tehtävät lopettamisen tueksi:



Maksutonta tukea on saatavilla terveydenhuollosta ja verkosta – valitse sinulle sopivin tapa:

Stumppi



Verkkoryhmät, vertaisvinkit, neuvontapuhelin

Terveyskylä



Itsehoito-ohjelma

Omaolo



Itsehoito-ohjelma

28 päivää ilman



Suljettu verkkoryhmä