

Sähkötupakka

Mitä se on?

Sähkötupakka eli sähkösavuke on sähköllä toimiva laite, jota käytetään vetämällä henkeen höyryksi kuumentunutta nestettä. Tältä osin sähkösavukkeiden käyttö imitoi tupakointia. Sähkösavukkeissa käytetään sekä nikotiinia sisältäviä nesteitä että nikotiinitonta nestettä. Nesteet ja siitä muodostuva höyry sisältävät myös muita aineita, joista osa on samoja kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa.

Sähkösavukelaitteita ja niissä käytettäviä nesteitä on markkinoilla lukemattomia erilaisia. Sähkösavukkeet voidaankin nähdä tuoteperheen yhtenä osana pikemminkin kuin yhtenä tuotteena. Aiemmin sähkösavukkeet muistuttivat ulkoisesti läheisesti savukkeita, mutta suurin osa nykyään markkinoilla olevista sähkösavukkeista ei muistuta läheisesti savuketta.

Uuden tupakkalain (voimaan 15.8.2016) myötä sähkösavukkeet tulevat myyntiin vähittäismyyntipisteisiin, kuten kauppoihin ja kioskeihin. Niiden käytölle ja saatavuudelle asetetaan kuitenkin rajoituksia.

Sähkösavukkeiden ostolle säädetään tupakkatuotteita vastaava ikäraja riippumatta siitä käytetäänkö niissä nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä. Sähkösavukkeiden esilläpito vähittäismyyntipisteissä on kielletty ja niiden käyttö tupakoimattomissa tiloissa on kielletty. Sähkösavukkeissa ei saa olla esimerkiksi karkki- ja hedelmämakuja.

Sähkösavukkeiden käyttö painottuu työikäisillä nuoreen, alle 35-vuotiaaseen, miesväestöön. Käyttö on yleisintä tupakoijilla, mutta sähkösavukkeita käyttävistä noin joka viides ei tällä hetkellä tupakoi. Kokonaan tupakoimattomilla aikuisilla sähkösavukkeiden käyttö on hyvin vähäistä.

Miten se vaikuttaa?

Sähkösavukkeiden käytön fysiologinen vaikutus tapahtuu käytännössä samalla tavalla kuin tupakoinnissakin. Höyryä sisään hengitettäessä siinä olevat partikkelit imeytyvät keuhkoista verenkiertoon. Nikotiinin vaikutus voi olla samanlainen sähkösavukkeen käytössä kuin tupakoinnissakin, riippuen käyttötavasta ja käytetystä sähkösavukkeesta.

Joidenkin sähkösavukelaitteiden avulla nikotiinin annostelu voi olla yhtä tehokasta kuin savukkeesta. Nikotiinin vaikutuksen nopea alkaminen edesauttaa voimakkaan riippuvuuden syntyä.

Keskeiset riskit

Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta sisältävät usein samoja terveydelle haitallisia aineita kuin tehdasvalmisteiset savukkeet. Havaitut terveydelle haitallisten aineiden määrät ovat olleet pääosin pienempiä kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa.

Sähkösavukkeiden vaikutuksia terveyteen tutkitaan jatkuvasti. Koska sähkösavukkeet ovat tulleet markkinoilla vasta 2000-luvun puolivälin jälkeen, on tietoa hyvin vähän verrattuna esimerkiksi savukkeiden terveyshaittoihin. Myös tuotteiden suuri kirjavuus sekä niiden rinnakkaiskäyttö savukkeiden kanssa aiheuttaa haasteita tuotteiden terveysvaikutusten tutkimiseen.

Nykyisen tiedon valossa näyttää, että sähkösavukkeiden käytössä muodostuva höyry on haitattomampaa kuin savukkeen savu, mutta se ei ole haitatonta. Sähkösavukkeen käytöllä voi olla kielteisiä vaikutuksia ihmisen hengitysjärjestelmään. Sähkösavukkeiden käyttäjien raportoimia haittavaikutuksia ovat olleet muun muassa rintakipu, nopeutunut syke, pää- ja kurkkukipu sekä nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen. On myös tutkimuksia, joissa tutkittavat raportoivat terveytensä parantuneen siirryttäessä tupakoinnista sähkösavukkeiden käyttöön.

Sähkösavukkeissa käytetään usein nikotiinipitoisia nesteitä. Nikotiini on riippuvuutta aiheuttava aine ja sillä on myös muita haittavaikutuksia elimistöön.

Nikotiini kiihdyttää sydämen sykettä ja sydänlihaksen supistumista. Nikotiini vaikuttaa niin sikiön kuin syntyneen lapsen aivojen kehittymiseen. Sikiön altistuminen nikotiinille voi aiheuttaa muun muassa synnytyksen aikaisen happivajeen tai ennen aikaisen syntymän. Odottavan äidin tulisi välttää altistumista nikotiinille kaikin tavoin.

Nikotiinipitoisten sähkösavukeneiteiden väärinkäytöstä on raportoitu myrkytyksiä ja myrkytyspäilyjä lasten ja nuorten aikuisten osalta. Myrkytystä epäiltäessä on tärkeää ottaa nopeasti yhteyttä myrkytystietokeskukseen tai hakeutua ensiapuun.

Sähkösavukkeiden käytön terveysvaikutusten arviointi on haastavaa, sillä markkinoilla on useita erilaisia laitteita ja nesteitä. Itse tuotteella, käytettyjen nesteiden koostumuksella ja makuaineiden määrällä sekä tuotteen käytettävällä voi olla vaikutus siitä syntyvien haitallisten aineiden määrään. Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön mahdollisesti aiheuttamista sairauksista ja haitoista saadaan luotettavaa tietoa vasta vuosien päästä.

Miten riskejä voi vähentää?

Sähkösavukkeiden käyttöön liittyviä riskejä voi parhaiten välttää sillä, ettei aloita sähkösavukkeiden käyttöä. Mikäli sähkösavukkeissa käytetään nikotiininesettä, voi niiden käyttö ylläpitää nikotiiniriippuvuutta tai jopa vahvistaa sitä.

Sähkösavukkeita ei voida suositella tupakoinnin lopettamiseen, sillä niiden tehoa tupakoinnin lopettamisessa ei ole todistettu.

link

Lähteet ►

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/sahkotupakka>