

Tupakka

Mitä se on?

Tupakka on stimulantteihin luokiteltu päihde. ^[1] Sitä valmistetaan kuivattamalla tupakkakasvien sukuun (nicotiana) kuuluvien kasvien lehtiä. Yleisin tupakkatuote on tupakka, jota poltetaan savukkeissa, sikareissa, piipussa tai vesipiipussa. Nuuska ja purutupakka kuuluvat savuttomiin tupakoihin. ^[2] Tehdasvalmisteiset savukkeet ovat Suomessa selvästi suosituimpia tupakkatuotteita. ^[3]

Laillinen asema: Tupakka on Suomessa laillinen päihde. Sen hallussapito on alle 18-vuotiailta kiellettyä. Tupakkaa ei myöskään saa myydä tai luovuttaa alaikäiselle. ^[4]

Käytön yleisyys ja ongelmakäyttö: Arviolta noin 15–17 % suomalaisista tupakoi päivittäin. ^{[3][5]} Käyttö on vähäisempää kuin läntisessä Euroopassa keskimäärin. Vaikka tupakointi on 2000-luvun aikana selvästi vähentynyt, se aiheuttaa Suomessa vuosittain tuhansia ennenaikaisia kuolemia. Tupakanpoltosta myös kertyy yhteiskunnalle joka vuosi noin 1,5 miljardin suuruiset haittakustannukset. ^{[3][5][6]}

Miten se vaikuttaa?

Tupakan päihdyttävä vaikutus syntyy nikotiinista. Aine vaikuttaa aivojen nikotiinireseptorien välityksellä piristäen ja tuottaen mielihyvää. ^{[1][9]} Nikotiini lisää muun muassa dopamiinin eritystä. ^{[7][8]} Nikotiini imeytyy nopeasti keuhkoista verenkiertoon ja saavuttaa aivot muutamissa sekunneissa. ^[1] Jos tupakkaa käyttää polttamalla, on nikotiinin puoliintumisaika elimistössä noin kaksi tuntia. ^{[1][10]} Nikotiini on varsin lyhytvaikutteinen päihde: nikotiiniriippuvaisten on tupakoitava säännöllisin väliajoin, jotta nikotiinin määrä veressä ei vaihtelisi voimakkaasti. ^[1]

Nikotiinin imeytyminen ja vaikutuksen voimakkuus vaihtelevat yksittäisten ihmisten välillä paljon. ^[11] Muun muassa geneettiset tekijät vaikuttavat siihen, miten nikotiini vaikuttaa hermoston välittäjäaineisiin. ^[12]

Psyykkiset vaikutukset: Yleensä nikotiini saa käyttäjässään aikaan hyvän olon tunteita. Se tilanteesta riippuen joko piristää tai rauhoittaa. Nikotiini voi parantaa keskittymiskykyä, lievittää stressiä ja vähentää ruokahalua. ^{[1][13]}

Fyysiset vaikutukset: Tupakointi nostaa verenpainetta ja pulssia, kuivattaa suun limakalvoja, lisää syljeneritystä ja laajentaa keuhkoputkia. Myös vapinaa voi esiintyä. ^{[1][13]} On tavallista, että tupakkatuotteisiin tottumattomat tuntevat olonsa huonovointiseksi savukkeen polttamisen jälkeen. Mahdollinen oksentelu on seurausta siitä, että tupakan polttaminen lisää ruoansulatuskanavan liikkuvuutta. Tupakointiin tottunut voi puolestaan polttaa suuriakin määriä ilman, että kärsii pahoinvoinnista tai päänsärystä tupakoinnin yhteydessä. ^[14]

Keskeiset riskit

Runsaan käytön riskit: Tupakoinnilla on huomattavan paljon pitkän aikavälin terveyshaittoja. ^[11] Tupakoinnin haittavaikutukset kohdistuvat lähes kaikkiin elimistön osiin. ^[17]

Tupakointi lisää riskiä sairastua useisiin eri syöpiin. Näistä keskeisin on keuhkosyöpä: 90 % keuhkosyöpään sairastumisista johtuu tupakoinnista. ^{[17][18]} Tupakansavussa on yli 7000 kemiallista yhdistettä, joista muutama sata on myrkyllisiä ja niistä yli 70 syöpää aiheuttavia. ^[18] Myös toistuva altistuminen ulkoiselle tupakansavulle on riskialtista: passiivinen tupakointi nostaa keuhkosyöpärisikin 20–40 % suuremmaksi kuin tupakasavulle altistumattomilla henkilöillä. ^[19]

Keuhkohtaumataudit johtuvat lähes yksinomaan tupakasta. ^[17] Pitkällä aikavälillä tupakointi altistaa myös muille keuhkosairauksille, sepelvaltimotaudille, tyypin 2 diabetekselle ja aivohalvaukselle. Niin ikään tupakoinnilla on haitallisia vaikutuksia muun muassa lisääntymisterveyteen sekä suun ja hampaiden terveyteen. ^{[11][13][17][20][21][22][23]} On arvioitu, että tupakoitsijoiden elinajanodote olisi kaiken kaikkiaan kymmenen vuotta lyhyempi kuin tupakoimattomalla väestöllä. ^[19]

Riippuvuus: Tupakka on yksi voimakkaimmin riippuvuutta aiheuttavista päihteistä. ^{[1][8]} Riippuvuus voi olla sekä psyykkistä

että fyysistä. Psykkiselle tupakkariippuvuudelle tyypillistä on voimakas aineen himo ja pakonomainen tarve tupakoida, vaikka terveysriskit olisivatkin tiedossa. [1] [24] Fyysinen riippuvuus puolestaan on riippuvuutta nikotiinista, jolloin elimistö tarvitsee sitä toimiakseen normaalisti. [14] [25] Tällöin käytön lopettamisesta seuraa vieroitusoireita, joihin todennäköisesti kuuluu ärtyisyyttä, huonovointisuutta ja keskittymisvaikeuksia. [24] [14] [25] Vieroitusoireet alkavat muutamassa tunnissa ja ovat voimakkaimmillaan 2–3 päivän päästä. [25] Fyysiset oireet jatkuvat muutaman viikon ajan. Voimakas tupakanhimo voi jatkua kauemmin. [10] [25]

Toistuvan käytön myötä tupakan vaikutuksille kasvaa toleranssi: elimistö pyrkii vähentämään nikotiinin vaikutuksia tulemalla sille sietokykyisemmäksi. [26] Toisaalta elimistö myös herkistyy nikotiinille, jolloin mielihyvää tuottavat vaikutukset voimistuvat. Tämä lisää riskiä riippuvuuden kehittymiselle. [14] [26]

Akuutit riskit: Nikotiinimyrkytys on mahdollinen, jos ainetta pääsee elimistöön suuria määriä. Tällöin oireisiin voi kuulua pahoinvointia, päänsärkyä, vapinaa ja oksentelua. [11] [32] Tupakointi nostaa pulssia ja verenpainetta ja on sen vuoksi riskialtista sydän- ja verisuonipotilaille. Tupakoinnin aiheuttamat äkilliset kuolemantapaukset ovat kuitenkin harvinaisia. [11] Yksittäinen tupakointikerta kuljettaa elimistöön tervaa, häkää ja lukuisia muita myrkyllisiä aineita. [15] [16]

Käyttö raskauden aikana: Tupakointia on syytä välttää raskauden aikana. Tupakan sisältämät aineet pääsevät istukan kautta sikiön verenkiertoon. Tupakointi vaikuttaa muun muassa sikiön aivojen kehitykseen sekä lisää keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Tupakoivien äitien lapset ovat syntyessään keskimäärin pienikokoisempia. [27] [28] [29] Myös passiivinen tupakointi vahingoittaa sikiön kehitystä. [27] Raskauden aikainen tupakointi lisää sairauksien riskiä myös syntymän jälkeen. [29]

Miten riskejä voi vähentää?

Tupakoinnin haitallisuudesta terveydelle vallitsee poikkeuksellisen selkeä yksimielisyys. Paras keino välttää tupakointiin liittyviä riskejä onkin tupakoinnin välttäminen. Tupakoinnin lopettamiseen voi saada apua ja neuvontaa esimerkiksi terveyskeskuksista.

Tupakoinnin lopettamisen apuna voi käyttää nikotiinin korvaushoitotuotteita, kuten pastilleja, laastareita ja purukumia. Nikotiinia niissä kuitenkin on, mikä pitää yllä riippuvuutta ja on osatekijä myös lukuisissa muissa tupakointiin liittyvissä terveysriskeissä. [30] [31] On suositeltavaa, että korvaushoitotuotteet lopetetaan myös jossain vaiheessa.

link

Lähteet ►

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