



SÄHKÖSAVUKE

Sähkösavukkeesta käytetään usein termiä sähkötupakka, vaikka ne eivät sisällä tupakkakasvia. Sähkösavuke on sähköllä toimiva laite, jota käytetään vetämällä henkeen höyryksi kuumentunutta nestettä.

Sähkösavukkeessa käytetään sekä nikotiinia sisältäviä nesteitä että nikotiinitonta nestettä. Nesteet ja siitä muodostuva höyry sisältävät myös muita aineita, joista osa on samoja kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)

SÄHKÖSAVUKKEEN VAIKUTUKSIA

- Sähkösavukkeiden vaikutus tapahtuu käytännössä samalla tavalla kuin tupakoinnissakin.
- Höyryä sisään hengitettäessä siinä olevat partikkelit imeytyvät keuhkoista verenkiertoon.
- Nikotiini voi imeytyä elimistöön yhtä tehokkaasti kuin savukkeista.
- Nikotiinin vaikutus voi olla samanlainen sähkösavukkeen käytössä kuin tupakoinnissakin, riippuen käyttötavasta ja käytetystä sähkösavukkeesta.
- Nikotiini rentouttaa, piristää ja luo hyvänolon tunteen.
- Nikotiini nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä.

SÄHKÖSAVUKKEEN HAITTOJA

- **Psyykkiset vaikutukset:** käyttö voi aiheuttaa mm. unettomuutta.
- **Fyysiset terveyshaitat:** sähkösavukkeiden käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä. Sähkösavukkeen käytön yleisimmin ilmoitettuja terveyshaittoja ovat nielun ja suun alueen ärsytys, pääkipu, yskä ja pahoinvointi.
- **Riippuvuus:** fyysisen riippuvuuden aiheuttaa nikotiini, joka sähkösavukkeen käyttötavasta ja laitteesta riippuen voi imeytyä yhtä tehokkaasti kuin savukkeista. Nikotiinin vaikutuksen nopea alkaminen edesauttaa voimakkaan riippuvuuden syntyä.
- **Raskaus ja imetys:** nikotiini vaikuttaa sekä sikiön että syntyneen lapsen aivojen kehittymiseen. Sikiön altistuminen nikotiinille voi aiheuttaa muun muassa synnytyksen aikaisen happivajeen tai ennenaikaisen syntymän. Veren nikotiinipitoisuus erittyä äidinmaitoon ja imettäessä vauvalle.
- **Laillinen asema:** sähkösavukkeiden ostolle on säädetty tupakkatuotteita vastaava ikäraja riippumatta siitä, käytetäänkö niissä nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä. Nesteiden erilaiset makuaineet, kuten karkki- ja hedelmämaut, on kielletty.

HUOMIOITAVAA

Sähkösavukkeita ei suositella tupakoinnin lopettamiseen. Sähkösavukkeiden pitkäaikaisen käytön vaikutuksia terveyteen ei vielä tunneta.

