



TUPAKKA

Tupakka on kookas, lehtevä kasvi, jonka lehdet sisältävät myrkyllistä nikotiinia. Sitä käytetään polttamalla, nuuskana tai purutupakkana.

Tupakansavu sisältää noin 4 000 kemikaalia, joista 50 on syöpää aiheuttavia. Keskeisimmät tupakan haitalliset aineet ovat terva, häkä ja nikotiini. Tupakkaan myös lisätään muita aineita, kuten ammoniakkia. Se tehostaa nikotiinin imeytymistä ja siten vahvistaa riippuvuutta.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

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

TUPAKAN VAIKUTUKSIA

- Tupakan nikotiini imeytyy elimistöön pääasiassa keuhkoista. Imeytyminen on hyvin nopeaa: nikotiini saavuttaa aivot noin seitsemässä sekunnissa.
- Tupakalla on sekä kiihdyttäviä, että rauhoittavia vaikutuksia.
- Odotettuja vaikutuksia ovat mielihyvä, rauhoittuminen, tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn lisääntyminen. Kyseessä on osin helpotuksen tunne, kun alkavat vieroitusoireet väistyvät.
- Nikotiini kohottaa verenpainetta ja lisää sydämen sykettä. Tupakan hiilimonoksidi (häkä) heikentää fyysistä suorituskykyä.
- Tottumattomilla ja suurina annoksina aiheuttaa pahoinvointia, päänsärkyä, huimausta, mahakipuja ja muita myrkytysoireita.

TUPAKAN HAITTOJA

- **Psyykkiset vaikutukset:** pitkäaikaiskäyttö voi aiheuttaa tai pahentaa jo olemassa olevia psyykkisiä ongelmia, kuten univaikeuksia, ahdistuneisuutta, paniikkihäiriöitä ja masennusta.
- **Fyysiset terveyshaitat:** verenkiertoelimestön sairaudet, aivoinfarkti, syöpätaudit ja krooniset keuhkosairaudet. Tupakointi aiheuttaa lisäksi aknea, mahahaavaa, impotenssia ja osteoporoosia.
- **Riippuvuus:** aiheuttaa voimakasta fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Fyysisen riippuvuuden saa aikaan nikotiini, jonka vieroitusoireita ovat mm. hermostuneisuus, unettomuus, päänsärky ja voimakas tupakanhimo.
- **Sekäkäyttö ja yliannostus:** voi muuttaa useiden lääkkeiden vaikutuksia.
- **Raskaus ja imetys:** raskauden aikainen tupakointi aiheuttaa sikiölle hapenpuutetta ja häkä voi aiheuttaa epämuodostumia. Synnytyksen riskit lisääntyvät ja vauvalla voi olla vieroitusoireita. Raskaudenaikainen tupakointi voi vaikuttaa myös lapsen myöhempiin terveydentilaan. Veren nikotiinipitoisuus erittyy äidinmaitoon ja imettäessä vauvalle.
- **Laillinen asema:** myynti on Suomessa laillista, mutta rajoitettua. Polttamista julkisissa ja muissa tiloissa voidaan rajoittaa, sillä tupakansavu on vaarallista myös ympärillä oleville.

HUOMIOITAVAA

- Yksilölliset erot vaikutuksissa ja haitoissa ovat suuria.

