

## Tupakoinnin terveysvaikutukset

### Savukkeiden polttaminen aiheuttaa vakavia tauteja ja riippuvuutta

Kun savuke sytytetään, tupakka palaa ja tuottaa savua. Savukkeen savun aineosina on tunnistettu yli 8 000 kemikaalia.

Terveysviranomaiset ovat luokitelleet näistä satakunnan tupakointiin liittyvien sairauksien, kuten keuhkosyövän, sydän- ja verisuonitaudin ja keuhkolaajentumataudin, aiheuttajiksi tai mahdollisiksi aiheuttajiksi. Näihin aineosiin kuuluvat muun muassa arsenikki, bentseeni, bentso(a)pyreeni, hiilimonoksidi, raskasmetallit (esimerkiksi lyijy ja kadmium), syaanivety ja tupakan spesifiset nitrosamiinit.

### Ovatko kaikki savukkeet haitallisia ja riippuvuutta aiheuttavia?

Kyllä, kaikki savukkeet ovat haitallisia ja riippuvuutta aiheuttavia. Vaikka markkinoilla on saatavissa runsaasti eri savukemerkkejä, joilla on erilaisia ominaisuuksia (esimerkiksi savukkeen sekoitustapa, läpimitta, pituus ja tervan, nikotiinin tai hiilimonoksidin saanti), tupakoijien ei pidä olettaa, että jokin näistä ominaisuuksista tarkoittaa sitä, että jokin savuke on vähemmän haitallinen tai riippuvuutta aiheuttava kuin jokin toinen.

**Vaikka voi olla hyvin vaikeaa lopettaa savukkeiden polttaminen, miljoonat tupakoijat ovat onnistuneet siinä.**

## Tervan, nikotiinin ja hiilimonoksidin saanti

### *Terva*

Terva on savukkeen savun sisältämien hiukkasten jäämä. Se ei ole yksittäinen kemikaali, vaan usean tuhannen savun aineosan sekoitus. Terva mitataan laboratorio-oloissa pidättämällä hiukkaset suodattimeen ja poistamalla sen jälkeen vesi ja nikotiini.

### *Nikotiini*

Nikotiini on tupakkakasvissa luonnollisesti esiintyvä kemikaali. Kun tupakkaa poltetaan, nikotiinia siirtyy savuun. Vaikka nikotiini on riippuvuutta aiheuttavaa, se ei ole tupakointiin liittyvien sairauksien ensisijainen syy.

### *Hiilimonoksidi*

Hiilimonoksidi eli häkä on savukkeen savussa muodostuva kaasu. Hiilimonoksidi on todettu erääksi tärkeimmäksi tupakoijien sydän- ja verisuonitaudin aiheuttajaksi.

## Ympäristön tupakansavu

Ympäristön tupakansavu on savukkeen sytytetystä päästä syntyvän savun ja tupakoijan uloshengittämän savun yhdistelmä.

Terveysviranomaiset, mukaan lukien Maailman terveysjärjestö (WHO), ovat tulleet siihen tulokseen, että ympäristön tupakansavu aiheuttaa tupakoimattomille aikuisille sairauksia, kuten keuhkosityöpää ja sydänsairauksia, sekä lapsille esimerkiksi astmaa, hengitystieinfektioita, yskää, vinkuvaa hengitystä, välikorvatulehduksia ja kätkytkuolemia. Lisäksi terveysviranomaiset ovat tulleet siihen tulokseen, että ympäristön tupakansavu voi pahentaa aikuisen astmaa ja aiheuttaa silmä-, kurkku- ja nenä-ärsytystä.

Kansalaisten tulisi olla tietoisia näistä tuloksista ja ottaa ne huomioon päättäessään oleskelusta paikoissa, joissa on ympäristön tupakansavua, tai harkitessaan, missä ja milloin voi tupakoida, jos lähellä on muita ihmisiä. Tupakoijien ei tulisi tupakoida lasten eikä raskaana olevien naisten lähellä.

Joissakin markkinoilla saatavissa olevissa savukkeissa on savuun liittyviä ominaisuuksia, kuten vähäisempi savun haju tai vähäisempi näkyvä savu. Nämä ominaisuudet eivät tarkoita sitä, että tuote on vähemmän haitallinen tupakoijille tai tupakoimattomille kuin muut savukkeet.

## Tupakointi ja raskaus

Raskaana olevien naisten ei pidä tupakoida eikä käyttää mitään muita nikotiinituotteita.

Terveysviranomaisten mukaan ennen raskautta tai sen aikana tupakoivia naisia uhkaavat seuraavat riskit:

- ennenaikainen synnytys, raskaushäiriöitä ja kuolleena syntynyt vauva
- vauva, jonka syntymäpaino on alhainen ja joka on siksi suuremmassa vaarassa saada lasten ja aikuisten sairauksia ja jopa kuolla
- vauvan kätkytkuolema
- vauvan keuhkojen vajaatoiminta.

Jos olet tai uskot olevasi raskaana, älä tupakoi!