



tupakaton & nikotiininon

Nikotiini

- Vaikka nikotiinituotteissa voi olla myös synteettisesti valmistettua nikotiinia, niiden sisältämä nikotiini saadaan useimmiten tupakkakasvista. Sen viljelyyn, tuotantoon, markkinointiin ja käyttöön liittyy paljon erilaisia ympäristöön ja ihmisoikeuksiin liittyviä ongelmia.
- Tupakkateollisuuden sisäiset asiakirjat osoittavat, että se on taloudellisten etujensa säilyttämiseksi vuosikymmenten ajan peitellyt ja vääristänyt tietoa tupakan ja nikotiinin terveyshaitoista, edistänyt nikotiiniriippuvuutta ja estänyt poliittisia toimia tupakan ja nikotiinin käytön vähentämiseksi.
- Elimistössä ei ole normaalisti nikotiinia, ja tieteellisessä kirjallisuudessakin valitettavasti esiintyvä käsite "fysiologinen nikotiinipitoisuus" on teollisuuden temppu saada nikotiini kuulostamaan vaarattomalta.

Miksi nikotiini on haitallista terveydelle?

- Nikotiini on voimakasta riippuvuutta aiheuttava myrkkö. Nikotiiniriippuvuus on vakava sairaus, joka vaatii usein pitkäaikaista hoitoa ja seurantaa.
- Fyysinen riippuvuus syntyy, kun keskushermoston nikotiinireseptorien määrä ja toiminta muuttuu nikotiinin toistuvan käytön seurauksena.
- Psykkinen riippuvuus on olennainen osa oireyhtymää. Nikotiinituotteiden käyttö johtaa usein myös sosiaaliseen riippuvuuteen.
- Nikotiini on myrkyllinen kemikaali. 60 mg aikuisen elimistöön imeytynyttä nikotiinia on hengenvaarallista.
- Lapselle paljon pienempi määrä nikotiinia esimerkiksi vahingossa nieltynä voi olla hengenvaarallista. Alle 5-vuotiailla lapsilla, joita on suurin osa nikotiini-myrkytyspotilaista, yli 0.2 mg/kg vaatii lääketieteellistä hoitoa, ja pienimmäksi hengenvaaralliseksi annokseksi mainitaan 1 mg/kg. Alle 0.04 mg/kg ei todennäköisesti vaadi hoitoa. Siten 20 kg painavalla 5-vuotiaalla 0.5 ml sähkösavukenestettä, jonka pitoisuus on 40 mg/ml tai 1 ml sähkösavukenestettä, jonka pitoisuus on 20 mg/ml, voi olla henkeä uhkaava.

NIKOTIININ HAITTOJA

(kaikkia haittavaikutuksia ei vielä tunneta)

- kuormittaa sydäntä, kohottaa verenpainetta ja altistaa rytmihäiriöille
- lisää kakkostyypin diabeteksen riskiä
- vaikuttaa haitallisesti suun terveyteen
- edistää syövän kasvua ja etäpesäkkeiden muodostumista, ja voi myös aloittaa syöpäprosessin; vähentää syöpälääkkeiden tehoa
- heikentää kognitiivista suorituskyykyä, jos altistuminen tapahtuu kehityksen aikana (sikiö, lapsi, nuori)
- haittaa fyysistä suorituskyykyä ja heikentää harjoittelusta palautumista
- altistaa ahdistus- ja masennusoireille
- lisää riskiä raskaus- ja synnytyskomplikaatioille, vaikuttaa haitallisesti sikiön kaikkien elinten kehitykseen ja lisää lapsuus- ja aikuisiän sairauksia (esim. keuhkojen kehityshäiriö johtaa keuhkosairauksiin; aivojen kehityshäiriö johtaa mm. ADHD:hen ja oppimisvaikeuksiin)
- häiritsee keuhkojen ja aivojen kehitystä myös lapsilla ja nuorilla

Kenelle nikotiini on erityisen haitallinen?



Nikotiini on haitallista kaikille ja erityisen haitallista se on

- Lapsille ja nuorille, koska nikotiini aiheuttaa muutoksia varsinkin aivojen ja keuhkojen rakenteessa ja toiminnassa näiden elinten kehityksen aikana, joka jatkuu nuoreen aikuisuuteen.
- Raskaana oleville, koska nikotiinituotteiden käyttö lisää riskiä raskaus- ja synnytyskomplikaatioille sekä vaikuttaa haitallisesti sikiön kehitykseen.
- Aikuisille, koska tupakointi lisää osteoporoosiriskiä ja nikotiini vastaa ainakin osasta tätä vaikutusta. Erityisesti naisten luusto on hormonitoiminnan vuoksi altis osteoporoosille.
- Syöpädiagnoosin saaneille; nikotiini vähentää syöpälääkkeiden tehoa ja estää leikkaushaavojen paranemista.
- Leikkauspotilaille, koska nikotiini lisää haavatulehduksia ja verisuonitukoksia leikkausten jälkeen, sekä estää haavan paranemista.

Miksi nikotiinia on saatavilla myös lääkeaineena: Mitä on nikotiini-korvaushoito?



- Itsehoitolääkkeenä myytävät nikotiinikorvaushoitovalmisteet on kehitetty lievittämään tupakoinnin lopettamiseen liittyvää nikotiinihimoa ja vieroitusoireita. Niiden sisältämä nikotiinimäärä on matala, jolloin korvaushoitovalmisteet eivät tuota nopeasti korkeaa nikotiinipitoisuutta, joka on yksi tekijä riippuvuuden kehittymisessä. Väärin käytettynä ne saattavat pitää yllä nikotiiniriippuvuutta.
- Lääkelain mukainen myyntilupa edellyttää nikotiini-korvaushoitovalmisteilta tutkittua tehoa ja turvallisuutta käyttötarkoituksessaan.
- Nikotiinituotteista vieroittautuminen voi onnistua myös ilman nikotiinikorvaushoitoa.
- Nikotiinikorvaushoitoon kuuluu ohjaus ja Käypä hoito -suositusten mukaisten nikotiinikorvaushoitovalmisteiden käyttö korkeintaan muutaman kuukauden ajan nikotiinimääriä pienentämällä ja käyttökertoja vähentämällä.
- Vieroituslääkkeiden tai nikotiinikorvaushoidon käyttö yhdistettynä vieroitusohjaukseen lisää tupakoinnin lopettamisen todennäköisyyttä. Vieroitusohjauksena voidaan hyödyntää yksilö-, ryhmä- ja vertaistukea.
- Sähkösavukkeet eivät ole nikotiinikorvaushoitovalmiste; niiden hyöty tupakoinnista vieroituksessa on epävarmaa eivätkä ne auta nikotiinista vieroituksessa. Ne eivät ole myöskään turvallisempia kuin perinteiset savukkeet.

Ketkä hyötyvät nikotiinikorvaushoidosta?



- Nuorten ja raskaana olevien kohdalla on näyttöä korkeintaan marginaalisesta tehosta, mutta nikotiinin haitoista sitäkin enemmän. Varsinkin näiden ryhmien kohdalla pitää muistaa, että nikotiinituotteista vieroittautuminen onnistuu myös ilman nikotiinikorvaushoitoa psykologisen tuen avulla.
- Tupakoivat potilaat sairaalahoidon aikana nikotiinin vieroitusoireiden vähentämiseen.