

# Ehkäisevän päihdetyön viikko 7.-13.11.2023

## Sähkösavukkeet ja nikotiinipussit – tämä on hyvä tietää

Kanta-Hämeessä on suuri huoli lasten ja nuorten sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien käytöstä. Sähkösavukkeiden käyttöä on jo alakouluikäisten parissa. Ehkäisevän päihdetyön viikolla Kanta-Hämeen kuntien ehkäisevän päihdetyön toimijat ja Oma Häme toteuttaa sosiaalisen median kampanjan, jonka tavoitteena on mm. välittää tietoa nuorille nikotiinituotteiden käytön haitoista. Ammattilaisilla on myös liian vähän tietoa sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien haitoista. Lue alla olevat faktat sähkösavukkeista ja nikotiinipusseista.

### Mikä sähkösavuke on?

- Puhekielessä käytetään usein nimeä vape
- Sähkösavuke on akkukäyttöinen laite, joka kuumentaa savukkeen sisältämän nesteen hengitettäväksi höyryksi.
- Markkinoilla on sekä kertakäyttöisiä että uudelleen käytettäviä laitteita.
- Nesteitä on nikotiinillisiä ja nikotiinittomia. Kertakäyttöinen, nikotiinittomalla nesteellä täytetty laite ei täytä tupakkalaissa olevaa sähkösavukkeen määritelmää.
- Nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Nesteissä saa Suomessa olla enintään 20 mg/ml nikotiinia.
- Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta sisältävät usein samoja terveydelle haitallisia aineita kuin tehdasvalmisteiset savukkeet.
- Sähkösavukkeiden ja niihin liittyvien osien sekä nikotiininesteiden myynti edellyttää vähittäismyyntilupaa viranomaiselta.
- Sähkösavukkeiden myyntiä koskee tupakkatuotteiden 18 vuoden ikäraja riippumatta siitä, käytetäänkö niissä nikotiinipitoista tai nikotiinitonta nestettä.
- Suomessa saa myydä vain tupakanmakuisia tai maustamattomia nesteitä. Kaikenlaiset maku- ja tuoksunesteet ovat kiellettyjä.
- Alle 18 -vuotiaalla ei saa olla hallussa sähkösavukkeita.
- Tupakkatuotteiden, sähkösavukkeiden, niiden osien ja nikotiininesteiden tilaaminen ulkomailta ja etänä on ollut kiellettyä vuodesta 2017 lähtien.

### Mitä nesteet sisältävät?

- Pohjanesteen, joka sisältää veden lisäksi propyleeniglykolia (turvallinen lisäaine koodi E1520) ja/tai kasvisglyserolia (E422)
- Propyleeniglykoli (PG) on hajuton ja mauton. PG helpottaa nikotiininesteen höyrystymistä.
- Glyserolin (VG) tehtävänä on vahvistaa nikotiininesteen makua ja parantaa nikotiininesteen höyryntuotantoa.
- Ulkomailta luvatta tuoduissa nesteissä ja kertakäyttöisissä sähkösavukkeissa voi olla erilaisia maku- ja tuoksunesteitä.
- Voi sisältää raskasmetalleja ja pienhiukkasia.
- Useita haitallisia aineita, kuten PAH- ja VOC (haihtuvat orgaaniset) -yhdisteitä.
- Samoja syöpävaarallisia yhdisteitä kuin tupakansavussa, mutta määrät ovat pienempiä.

Seuraavat tekijät vaikuttavat sähkösavukkeiden terveyteen liittyviin vaikutuksiin:

- Sähkösavukenesteen ainesosat
- Sähkösavukenesteiden sekoittaminen käyttäjän toimesta
- Nikotiininesteen happamuus (pH-arvo)
- Sähkösavukenesteestä muodostuvan aerosolin koostumus
- Käytetty sähkösavukelaite ja sen teho ja jännite ja
- Sähkösavukkeiden käyttötapa ja -tiheys.

Lisää tietoa: [Sähkösavuke - THL](#) [Nikotiini - THL](#)

[Yle vei nuorilta takavarikoidut vapet laboratorioon – testi paljasti karun totuuden | Yle Uutiset](#)

Mitä on nikotiinipussit?

- Sisältävät nikotiinia, makuaineita, hajusteita, suolaa, vettä, luonnollista kuitua (selluloosaa E460, bambua tms.) ja säilöntäaineita
- Ei sisällä tupakkakasvia, kuten nuuska
- Nikotiinin määrä vaihtelee nikotiinipusseissa 3–50 milligrammaan grammaa kohden.
- Nikotiinimäärät eivät käy aina ilmi pakkauksista. Merkintänä saattaa olla ”normal, stark, extra stark”. Tämä lisää riskiä nikotiinimyrkytyksille.
- Vauvoille ja pikkulapsille nikotiinipussit aiheuttavat hengenvaaran, jos he pääsevät niihin vahingossa käsiksi.
- Nikotiinipussit on suunniteltu houkuttelemaan erityisesti lapsia ja nuoria.
- Nikotiinipussien maku- ja hajumaailma on suoraan karkkihylyiltä, makuina on salmiakkia, mansikkaa, minttua ja nallekarkkia.
- Suomessa sai aiemmin myydä enintään neljän milligramman nikotiinipusseja esimerkiksi kaupoissa, kioskeissa ja huoltoasemilla. (Zonnic-merkkisellä tuotteella oli myyntilupa tupakasta vieroittamisen itsehoitolääkkeenä.)
- Tällä hetkellä Suomessa 18 vuotta täyttäneille saa myydä ilman erillistä myyntilupaa ja nikotiinipitoisuusraja 20 mg.

Lisää tietoa: [Nikotiinipussit - EHYT ry](#)

Miten auttaa lopettamaan tupakka ja nikotiinituotteiden käytön: [Erovirasto-app - Fressis](#)  
[Tupakoinnin lopettaminen - THL](#)