

World No Tobacco and No Nicotine Day 31.5.2026 _ DAT HAASTE KOLLEGOILLE

DAT Lääkärit tupakkaa ja nikotiinia vastaan asiantuntijaverkosto

haastaa kaikki lääkärit ja hammaslääkärit sekä muut terveyden huollon ammattilaiset kysymään potilailtaan ja asiakkailtaan nikotiinia sisältävien tuotteiden käytöstä.

Tämän DAT-haasteen voit ottaa päiväksi tai viikoksi, ja lopulta tavaksesi toimia. Voit lähettää palautetta kokemuksistasi DATin sähköpostiin datsuomi2020@gmail.com

ESIMERKKIKYSYMYKSET, sivulla 3 on lisää. Muista kirjata ! ICD10: 17.29

KÄYTÄTKÖ NIKOTIINIA SISÄLTÄVIÄ TUOTTEITA? Miten usein ja mitä vahvuutta? Kirjaa tiedot.

NIKOTIINIPUSSIEN MÄÄRÄ per päivä? per viikko? mitä voimakkuutta (mg): ≤ 6 mg, >6-10 mg, >10-20 mg, >20 mg ?

VAPE-PUFFIEN MÄÄRÄ per päivä ? per viikko ? mitä voimakkuutta: 1%, 3%, 5 %, > 5% ?

Terveydenhuollossa toimivien on syytä pitää mielessä savuttomien, kuten nikotiinipussien ja vapen käyttäjien määrän räjähdysmäinen lisääntyminen. Koska nikotiinipussien käytön esiintyvyys väestötasolla ylittää jo monen kansantaudin esiintyvyyden, on täysin perusteltua kysyä niiden käytöstä. Ensikäynnillä oireiselta potilaalta tuleenkin selvittää ja poissulkea nikotiini aiheuttamat vieroitusoireet ja myrkytysoireet. Nikotiini voi olla myös psyykkisen ahdistuksen laukaisija, alentaa kouristuskyynystä tai olla itsemurhayrityksen taustalla.

Uudet nikotiinituotteet, kuten nikotiinipussit ja sähkösavukkeet, houkuttelevat lapsia ja nuoria ja voivat johtaa pitkäaikaiseen riippuvuuteen. Yleisintä nikotiinipussien käyttö on 20–40 vuotiailla miehillä, mutta nuorilla naisilla nikotiinipussien ja vapettajien käyttäjämäärät ovat vuoden 2021 jälkeen nousseet eniten.

Nikotiini ei ole elimistön oman aine ja sen myrkyllisyys on tiedetty jo kauan. Sitä yritettiin aikoinaan käyttää mm. rikkakasvien torjunta-aineena, mutta lukuisten myrkytystapausten takia sen käytöstä luovuttiin. Kemiallisten aineiden haitoille on tyypillistä, että annoksen ja käyttömäärän suurentuessa myös haittojen määrä ja vaikeus lisääntyvät. Nikotiinin antoreitistä riippumatta haittoja ilmaantuu sydän -ja verenkiertoelimistöön, keuhkoihin ja hengitysteihin, suolistoon ja sisäelimiin. Välittömien reaktioiden lisäksi nikotiini aiheuttaa pitkäaikaisia toiminnan häiriötä elimistössä. Se vaikuttaa mm. immunitettiin ja insuliinituotantoon, lisää lapsettomuutta sekä naisilla että miehillä ja edistää syöpäkasvainten kasvua. Kansainväliset isot lääketieteelliset yhdistykset ja verkostot, kuten World Health Organization (WHO), European Respiratory Society (ERS), European Cardiology Society (ECS) ja European Network for Smoking and Tobacco Prevention (ENSP), ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että nikotiini on merkittävä riskitekijä ns. tupakkasairauksissa.

Uudet vahvat nikotiinituotteet ja niiden käyttötapa aiheuttavat merkittävää terveyshaittaa, mitä valtaosa lääkäreistä ei vielä ymmärrä huomioida tutkiessaan potilaan. Oireilevien potilaiden joukossa on myös poikkeuksellisen nuoria nikotiinituotteiden käyttäjiä, jopa alakouluikäisiä. Lapsilla ja nuorilla aikuisiin verrattuna nikotiiniriippuvuus kehittyi harvemmillä kokeilukerroilla ja pienemmillä nikotiiniannoksilla. Tarve nuorten nikotiiniriippuvuuden hoitoon on ilmeinen. Lasten ja nuorten nikotiiniriippuvuus pitää tunnistaa, ja siihen pitää tarttua. Vieroituksen onnistuminen vaatii sekä lopettajan motivaatiota että terveydenhuollon tukea. Käytäntö on osoittanut, että vaikka nuoret koukuttuvat nopeasti nikotiiniin, he ovat myös hyviä lopettamaan. Tieto, kannustus ja läheisten tuki, ml. kiellot ja rajoitukset, auttavat nikotiinista eroon pääsemisessä.

Savuton Suomi 2030- verkoston alkuperäinen tavoite (alle 5% väestöstä tupakoi vuonna 2030) näytti olevan saavutettavissa. Aggressiivinen some- ja muu mainonta on kuitenkin tuonut uudet savuttomat nikotiinituotteet tupakan tilalle. Päivittäinen nikotiinikuorma nousee herkästi yli tupakka-askin harmien pienillä lapsillakin. Tämä on erittäin huolestuttava kehitys. On järjetöntä tavoitella vain tupakatonta sukupolvea, kun nikotiinista on paljastumassa tupakan yksi haitallisimpia kemikaaleja. Moni maa onkin jo kokonaan kieltänyt tai vahvasti rajoittanut nikotiinipussien myynnin, kuten Ranska vuoden 2025 alusta ja Alankomaat vuoden 2024 alusta. Muita valtioita ovat Bangladesh, Norja, Yhdysvallat ja Bosnia & Herzogeina.

DAT Lääkärit tupakkaa ja nikotiinia vastaan asiantuntijaverkosto, työvaliokunta

Maria Juusela, DAT puheenjohtaja

LT, erikoislääkäri

Kirsi Vähäkangas

professori em., toksikologia

Tarja Tanner, DAT sihteeri

dos., hammaslääketieteen el

Yhteydenotot: datsuomi2020@gmail.com

<https://www.datsuomi.fi/wp-content/uploads/2026/01/20052024-Nikotiini-valiokuntakuuleminen.pdf>

https://www.datsuomi.fi/wp-content/uploads/2025/03/DAT-Maria-Juusela-asiantuntijalausunto-ja-esitys-StV-28.2.25_EDUSKUNTA_HE-221_2024-vp.pdf

<https://www.datsuomi.fi/wp-content/uploads/2025/03/DAT-Lausunto-HE-Tupakkalain-uudistus-030325.pdf>

https://www.datsuomi.fi/wp-content/uploads/2025/03/LAUSUNTOPALVELU_DAT-20250120_Hallituksen-esitys-eduskunnalle-laiksi-tupakkalain-muuttamisesta-nikotiinipussit.pdf

Erkki Aurejärvi. Kovinta peliä. Into, 2025. ISBN 9789523936263.

<https://www.who.int/publications/m/item/who-position-on-tobacco-control-and-harm-reduction> (12.11.2025)

https://health.ec.europa.eu/document/download/dfb60cde-21a5-426d-8616-e394a326abc2_en?filename=ncd_com-2025-1024_act_en.pdf

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2026>

