

Tietoa

Sähkösavukkeista

VAPERS FINLAND RY

VAPERS FINLAND RY

Mitä sähkösavukkeet ovat?

“Uudet tutkimustulokset kertovat meille sen, minkä sähkösavukkeiden käyttäjät jo tiesivät. Laitemalli, se kuinka usein laitetta käytetään ja kuinka paljon nikotiinia se sisältää, kaikella on merkitystä [tupakoinnin lopettamisen onnistumisessa]”

- Prof Linda Bauld, professor of health policy, University of Stirling

Sähkösavukkeet (tunnetaan myös höyryttiminä, höyrykkeinä tai e-savukkeina) ovat vaihtoehto tupakoinnille. Ne ovat akkukäyttöisiä laitteita, jotka kehittävät aerosolimutoista ”höyryä” jota hengitetään savun sijasta.

Sähkösavukkeiden ladattava akku lämmittää lämpövastusta, jota kutsutaan atomisaattoriksi tai höyrytimeksi. Vastusta lämmitetään, jotta e-neste saadaan muutettua hengitettävään muotoon. E-neste sisältää propyleeniglykolia, glyseriiniä, elintarvikemakuaineita sekä myös nikotiinia käyttäjän niin halutessa.

Markkinoilla on tarjolla paljon erilaisia sähkösavukkeita ja jatkuva tuotekehitys tuo uusia tuotteita markkinoille kiihtyvällä tahdilla. Erityisesti laatu ja toiminnallisuus ovat parantuneet viime vuosien aikana merkittävästi.

Osa sähkösavukkeista näyttää normaalin tupakan kaltaisilta tupakan palokärkeä muistuttavalla ledillä, toiset näyttävät kyniltä, ja osa taas erikokoisilta taskulampuilta tai laatikoilta. Osassa on täytettävä nestetankki, kun taas toisissa on esitäytetty vaihdettava höyrystin, tai jopa vain lämpövastus sekä imulangat ilman varsinaista nestesäiliötä.

Sähkösavukkeet sisältävät eri ominaisuuksia riippuen siitä, haluaako käyttäjä laitteen muistuttavan mahdollisimman paljon perinteistä tupakkaa, suuren akkukapasiteetin, enemmän tehoa tai kolmannen sukupolven laitteiden tarjoamia säätömahdollisuuksia ja muokattavuutta.





Nikotiini ja riippuvuus

“Nikotiinin ongelmakäytöstä on todisteita tupakoinnin ulkopuolella hyvin vähän, jos ollenkaan.”

- Karl Fagerström

Riippuvuus sähkösavukkeisiin on todettu käyttäjien keskuudessa olevan samaa luokkaa kuin nikotiininkorvaushoitotuotteilla, eli lähestulkoon olematonta, koska nikotiini itsessään ei ole kovin riippuvuutta aiheuttavaa.

Nikotiinin terveysvaikutukset ovat hyvin vähäiset, joten myöskään sähkösavukkeiden pitkäaikaiskäyttöön ei liity tutkimusten mukaan merkittäviä riskejä.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25561385>

<http://nicotinepolicy.net/karl-fagerstrom/520-dependence-on-tobacco-and-nicotine>

<http://www.harmreductionjournal.com/content/8/1/12>

<http://discovermagazine.com/2014/march/13-nicotine-fix>



Ovatko sähkösavukkeet turvallisia?

*“Vaihtamalla tupakasta sähkösavukkeisiin saavutetaan pitkälti samat terveyshyödyt kuin tupakoinnin ja nikotiinin käytön lopettamisella kokonaan.”
“Sähkösavukkeet pelastavat ihmishenkiä ja käyttöä tulisi tukea.”
- Royal College of Physicians*

Mitään tuotetta ei voi kutsua 100 % turvalliseksi. Mutta todisteet useista tutkimuksista kertovat sähkösavukkeiden olevan huomattavasti haitattomampi (noin 95-99 %) vaihtoehto kuin tupakointi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että siirryttäessä tavallisesta tupakasta sähkösavukkeisiin, terveys palautuu jopa lähes tupakoinnattoman tasolle.

Sähkösavukkeissa ei ole minkäänlaisia palamistuotteita. Palamistuotteet aiheuttavat lähes kaikki tupakan haitat.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4110871/?report=classic>
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.12659/full>
<https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>

Aiheuttavatko sähkösavukkeet syöpää normaalin tupakan tapaan?

Nikotiinimolekyyli itsessään ei ole karsinogeeni. Sekä sähkösavukkeissa että nikotiinikorvaushoitotuotteissa käytetty nikotiini on uutettu tupakan lehdistä, joten siinä on mukana jäämiä tupakkaperäisistä nitrosamiineista (TSNA), jotka ovat karsinogeenisiä. Nämä määrät ovat niin pieniä, ettei edes lääketeollisuuden tuottamia nikotiinikorvaushoitotuotteita pidetä syöpävaarallisina.

Tutkimuksissa on osoitettu, että sähkösavukkeen sisältämät nitrosamiinit ovat samalla tasolla kuin nikotiinikorvaushoitotuotteissa. Tämä selittyy sillä, että molemmissa tuotteissa käytetty nikotiini tulee samoilta valmistajilta.

Tupakasta vastaavia karsinogeenejä löytyy yli 1 000-kertainen määrä muiden, yli 60:n tunnetun karsinogeenin, lisäksi.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23467656>
<http://ecigarette-research.org/research/index.php/research/research-2015/195-ecig-net>



Lasten ja nuorten sähkösavukkeiden käyttö

Suomessa ja muualla maailmassa sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt nuorison keskuudessa ja tämä on aiheuttanut huolta siitä, että sähkösavukkeiden käyttö johtaisi tupakointiin.

Kaikissa tutkimuksissa [1-4] joissa nuorilta on kysytty heidän sähkösavukekäyttöään, on löytynyt ainoastaan marginaalinen ryhmä säännöllisesti sähkösavukkeita käyttäviä nuoria, joilla ei ole ennestään tupakointitautaa (<1 %).

Suomessa THL:n viimeisimmän tutkimuksen mukaan 13-15 vuotiaista tupakoi päivittäin noin 7 % ja lisäksi 18 % ilmoittaa tupakoineensa viimeisen kuukauden aikana [5]. Sähkösavukkeita ilmoitti tuossa tutkimuksessa käyttävänsä päivittäin vain 1 %.
5 % ilmoitti käyttäneensä sähkösavukkeita edellisen kuukauden aikana.

Säännöllinen tupakointi on kääntynyt laskuun myös nuorten keskuudessa sähkösavukkeiden yleistyttyä, eikä päinvastoin kuten edellä esitetty porttiväittämä edellyttäisi [3]. Lisäksi oletus siitä, että karkkimaut houkuttelisivat tupakoimattomia nuoria käyttämään sähkösavukkeita, on täysin vailla näyttöä.

[1] <http://www.cancerresearchuk.org/about-us/cancer-news/news-report/2015-04-16-regular-e-cigarette-use-low-among-teens-analysis-suggests>

[2] <http://bmjopen.bmj.com/content/5/4/e007072.full>

[3] <http://www.cdc.gov/media/releases/2015/p0416-e-cigarette-use.html>

[4] <http://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-surveys-of-e-cigarette-use-in-teenagers/>

[5] http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125469/URN_ISBN_978-952-302-342-0.pdf?sequence=1



Jos sähkösavukkeet kielletään tai niiden sääntely muutetaan jyrkäksi?

Meillä on tässä valtava mahdollisuus.

Olisi häpeällistä antaa sen lipsua käsistämme olemalla liian varovaisia.

- Professori P Hajek

Suurin osa sähkösavukkeiden käyttäjistä on aikaisemmin yrittänyt lopettaa tupakointia muilla keinoin, kuten nikotiinipurukumilla, laastareilla ja reseptilääkkeillä.

Tälläkin hetkellä tupakan hankkiminen on helpompaa ja vaivattomampaa kuin sähkösavukkeiden: liiallisella sääntelyllä saadaan aikaiseksi vain terveydellistä haittaa asettamalla tarpeettomia esteitä tupakoinnin lopettamiselle. Laitteisiin ja nesteisiin kohdistuvilla rajoitustoimenpiteillä puolestaan heikennetään tupakoinnin lopettamisessa tärkeäksi osoittautunutta henkilökohtaista muunneltavuutta.

Ankarimmillaan sovellettuina nykyiset tupakkadirektiivissä ehdotetut rajoitukset johtavat siihen, että markkinoille jäisivät vain tupakkayhtiöiden huomattavasti tehottomammat tupakkajäljitelmät, jotka eivät tutkimusten mukaan tarjoa toimivaa vaihtoehtoa tupakoinnille. Pahimmassa tapauksessa sähkösavukkeiden saatavuutta ja toimivuutta heikennetään siinä määrin, että kymmenet tuhannet suomalaiset sähkösavukkeiden käyttäjät palaavat takaisin tupakkaan, sekä moni nykyinen tupakoitsija jatkaa polttamista huomattavasti vähemmän haitallisten sähkösavukkeiden sijaan.

Sähkösavukkeita usein kritisoidaan ja erittäin tiukkaa sääntelyä ehdotetaan pitkäaikaistutkimuksien puutteen takia. Ottaen huomioon mahdollisesti haitallisten aineiden erittäin vähäisen määrän ja lähes olemattomat akuutit riskit, on epätodennäköistä että merkittäviä haittavaikutuksia syntyisi pitkällä aikavälillä.

Varmaa on ainakin se, että jos tupakoitsijat joutuvat pitkäaikaistutkimuksien valmistumista odottamaan, tuhansille ihmisille ehtii kehittyä vähintäänkin vakavia oireita tai jopa hengenvaarallisia sairauksia tupakan polttamisen takia.

<https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>



Auttavatko sähkösavukkeet tupakoinnin lopettamisessa?

Käytännön näytön ja tutkimusten mukaan sähkösavukkeet toimivat hyvin vaihtoehtona tupakalle käyttökokemuksen samankaltaisuuden sekä nautittavuuden vuoksi. Esimerkiksi Britanniassa sähkösavukkeet ovat nyt jo suosituin lopetuskeino. Varovaisimmatkin tutkimukset osoittavat, että sähkösavukkeiden teho on vähintäänkin nikotiinikorvaushoidon tasoa.

Käyttäjäkunnan keskuudessa tehdyissä kyselytutkimuksissa tupakasta eroon päässeiden määrä on ollut tyypillisesti yli 80 %. Suomalaiskäyttäjien keskuudessa vuonna 2015 tehdyssä tutkimuksessa vastaava luku oli 94 % loppujenkin tupakoidessa enää vain satunnaisesti ja vähäisissä määrin.

Suurin syy sähkösavukkeiden toimivuuteen tupakoinnin lopettamisessa on laitteiden ja nesteiden monipuolisuus. Jokaisella ihmisellä kuitenkin on omanlaisensa maku. Siitä syystä on ensisijaisen tärkeää, että käyttäjä saa itse valita haluamansa maut, höyryn määrän, höyryn lämpötilan sekä käyttämänsä laitteen akku- ja nestekapasiteetin. Myös sähkösavukkeiden saatavuus on merkittävä tekijä tupakoinnin lopettamistehossa. Lopettamisteho vähenee huomattavasti jos käyttäjät pakotetaan tilaamaan nikotiininesteet ulkomailta.

Jotta tuotteista saadaan sekä mahdollisimman turvallisia että tehokkaita, innovaatiota ja tutkimusta täytyy tukea. Tämä on sekä nykyisten käyttäjien, että sähkösavukkeiden avulla tupakoinnin lopettamista harkitsevien etu.

Sähkösavukkeiden käyttäjien yhteisöllisyyden ansiosta apua, vertaistukea ja neuvontaa saa helposti. On erittäin tärkeää, että myös terveydenhuollon ammattilaiset ja päättäjät tukisivat ihmisiä, jotka haluavat valita huomattavasti vähemmän haitallisen tuotteen tupakoinnin sijaan.

<http://www.ecigarette-research.org/research/index.php/whats-new/whatsnew-2014/186-ecig-rct>

<http://ecigarette-research.org/research/index.php/research/research-2014/161-survey-ecig>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25675943>

http://hoyrywiki.net/Heli_Kaartinen.pdf



VAPERS FINLAND RY



VAPERS
FINLAND

W <http://vapers.fi>

J <http://vapers.fi/yhdistys/jasenyyt/>

I info@vapers.fi

T toimitus@vapers.fi



<https://twitter.com/VapersFinland>



<https://www.facebook.com/vapersfi>