

Arvoisat Hanna Ollila ja Otto Ruokolainen,

esitin jokin aika sitten toiveen [sähkösavuke-sivustonne](#) päivittämisestä, mitä ilmoitittekin olevanne tuolloin jo parhaillaan tekemässä. Huomasin, että päivityksenne on nyt valmistunut, mutta kiinnittäisin huomionne joihinkin epäkohtiin, joita siinä edelleen esiintyy.

Sähkösavukkeiden ja savukkeiden merkittävät riskierot eivät edelleenkään käy ilmi artikkelistanne, vaan määrittelette useassa kohtaa sähkösavukkeista vapautuvien haitallisten aineiden määrät ja esimerkiksi passiivisen altistuksen riskit pelkäästään tupakansavua ”pienemmiksi”, vaikka omienkin lähteidenne mukaan ko. riskitekijät ovat *huomattavasti* tupakansavua pienemmät (esim. NASEM, McNeill et al., Goniewicz et al.).

Esimerkiksi lähteenä käyttämässänne Goniewicz et al. -tutkimuksessa todetaan: ”the levels of potentially toxic compounds in e-cigarette vapor is from 9 to 450-fold lower than those in the smoke from conventional cigarette, and in many cases comparable to the trace amounts present in pharmaceutical preparation. Our findings are support the idea that substituting tobacco cigarettes with electronic cigarettes may substantially reduce exposure to tobacco-specific toxicants.”

Mainitsette myös, että ”sähkösavukkeiden käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä”. Käyttämässänne ilmaisusta saa sen käsityksen, että sähkösavukkeiden käytöstä olisi jo havaittu jonkinlaisia pysyviä haittoja keuhkojen toimintakyvylle. Kuten omistakin lähteistänne käy ilmi, havaitut reaktiot ovat kuitenkin olleet *lyhytaikaisia* — ts. pitkäaikaishaittoja *ei* ole osoitettu — minkä pitäisi käydä selvästi ilmi myös artikkelistanne. Oikeampi ilmaisu olisi siis esimerkiksi ”sähkösavukkeiden käytöllä on havaittu ainakin lyhytaikaisesti keuhkojen toimintakykyä alentavia vaikutuksia” tms.

Mainitsette terveysriskien joukossa myös sähkösavukehöyrystä havaitut metalliesiintymät, mutta jätätte mainitsematta, että pitoisuudet alittavat yleisesti haitallisiksi katsotut määrät (ks. esim. [Farsalinos et al. 2015](#) ja [2018](#)). Tämä todetaan myös omissa lähteissänne (mm. Buchanan et al.; Goniewicz et al.). Jälkimmäisessä todetaan, että samoja metalleja esiintyy vastaavina pieninä jääminä myös esim. lääkinnällisessä nikotiini-inhalaattorissa. Viimeisimmästä asiaa koskevasta tutkimustiedosta mainittakoon, että viime joulukuussa julkaistussa [tutkimuksessa](#) sähkösavukkeiden käyttäjien elimistön metallipitoisuuksien havaittiin vastaavan sähkösavukkeita käyttämättömien elimistössä esiintyviä metallimääriä.

Jos siis haluatte nostaa sähkösavukehöyrän metalliesiintymät esille terveysriskinä, myös tämä puoli tutkimustiedosta, ts. riskien merkittävyyttä koskeva tieto, tulisi tuoda esille samassa yhteydessä.

Samat ongelmat pätevät myös sähkösavukkeiden toimivuutta tupakoinnin lopettamisessa koskevaan osioon: se ei anna todenmukaista kokonaiskuvaa aihetta koskevasta tutkimuksesta. Väitätte esimerkiksi, että: ”Kulutustuotteena käytettynä sähkösavukkeen tehoa tupakoinnin lopettamisessa arvioidaan ns. normaalin käytön perusteella, ilman säännöllistä vieroitusohjausta tai muuta seurantaa tupakoinnin lopettamisen tukena. Tällaisten tutkimusten perusteella sähkösavukkeiden käyttö ei ole yhteydessä tupakoinnin lopettamiseen.” Väite ei yksinkertaisesti pidä paikkaansa: päinvastaista osoittavia tutkimuksia on olemassa runsain määrin. Näistä tuoreimpana mainittakoon tässä kuussa ilmestynyt King’s Collegen tutkimus <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/03/210310122600.htm>.

Ohessa esimerkinomaisesti muita, laajoihin väestötantoihin perustuvia tutkimuksia, jotka osoittavat sähkösavukkeiden käytön parantavan selvästi tupakoinnin lopettamisen todennäköisyyttä:

- Glasser et al. 2021: [Patterns of e-cigarette use and subsequent cigarette smoking cessation over two years \(2013/2014 to 2015/2016\) in the Population Assessment of Tobacco and Health \(PATH\) Study.](#)
- Berry et al. 2018: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/tobaccocontrol/early/2018/03/24/tobaccocontrol-2017-054108.full.pdf#page7>
- Johnson et al. 2019: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30304476/>
- Farsalinos-Niaura 2019: <https://academic.oup.com/ntr/article-abstract/22/5/655/5320447>

- Jackson et al. 2019: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/add.14656>
- Kalkhoran et al. 2020: <https://academic.oup.com/ntr/advance-article-abstract/doi/10.1093/ntr/ntz114/5531618?redirectedFrom=fulltext>
- Zhu et al. 2017.: <https://www.bmj.com/content/358/bmj.j3262>
- Giovenco-Delnevo 2018: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28802179/>
- Rodu-Plurphanswat 2017: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29149048/>
- Beard et al. 2019: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/add.14851>
- Biener-Hargraves 2015: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4375383/>
- Levy et al. 2018: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6037106/?report=reader>
- Zhuang et al. 2016: [https://tobaccocontrol.bmj.com/content/25/Suppl\\_1/i90.full](https://tobaccocontrol.bmj.com/content/25/Suppl_1/i90.full)

Myös useissa omissa lähteissä (esim. NASEM, McNeill et al., Wang et al.) todetaan sähkösavukkeiden päivittäisen käytön yhdistyvän tupakoinnin lopettamiseen. Sähkösavukkeiden käytön ei ole havaittu yhdistyvän tupakoinnin lopettamiseen lähinnä vain silloin, kun tutkimuksessa ei ole eritelty sähkösavukkeiden säännöllistä käyttöä pelkistä sähkösavukekokeiluista tai muuten satunnaisesta käytöstä.

Tällaisen erittelyn puute on vaivannut ennen kaikkea vanhempia tutkimuksia, mutta viime vuosina tutkimukset ovat kaikeksi onneksi tässä suhteessa tarkentuneet: käytön säännöllisyys on luonnollisesti minkä tahansa tupakointia korvaavan tuotteen — myös lääkinnällisten nikotiinikorvaustuotteiden — onnistumisen edellytys tupakkavieroituksessa. Tämä todetaan myös lähteenä käyttämässänne NASEM-raportissa (kursivointi lisätty):  
 ”By contrast, some of the more recently published (e.g., since 2016) cohort studies and nationally representative cross-sectional studies have included one *key variable*, *the frequency of e-cigarette use*.”[...]”Observational data may largely reflect dual or intermittent use of e-cigarettes. This pattern may not contribute to cessation success any more than does poor adherence to FDA-approved cessation medications.”

Pyytäisin siis oikaisemaan antamaanne käsitystä vallitsevaa tutkimusnäyttöä vastaavalla tavalla, ja vähintäänkin mainitsemaan, että sähkösavukkeiden käyttö on yhteydessä tupakoinnin lopettamiseen säännöllisesti käytettynä myös em. kaltaisissa havaintotutkimuksissa.

Kiinnittäisin huomionne myöskin kohtaan, missä nostatte esiin, että ”suuri osa sähkösavukkeella tupakoinnin lopettamista yrittävistä palaa takaisin tupakointiin tai jatkaa molempien tuotteiden rinnakkaiskäyttöä”. Tämä pätee luonnollisesti yhtä lailla myös THL:n suositteliin nikotiinikorvaustuotteisiin, tai paremminkin, kyseiset ongelmat ovat niiden kohdalla yleisempiäkin (mm. heikompi onnistumisprosentti tupakoinnin lopettamisessa, ja esim. tuoreiden [brittilästojen](#) mukaan rinnakkaiskäyttö savukkeiden kanssa on yleisempää nikotiinikorvaustuotteiden kuin sähkösavukkeiden käyttäjien keskuudessa). Aiheesta on kirjoitettu useampaan otteeseen myös Suomessa (ks. esim. [Hankonen Riikka: Tupakoitsijat käyttävät nikotiinituotteita väärin](#)).

Se, että kyseessä on yleinen ongelma myös lääkinnällisille nikotiinikorvaustuotteille tulisi tasapuolisuuden nimissä mainita samassa yhteydessä tai poistaa ko. lause kokonaan.

Artikkelissanne esiintyy myös väite, että ”rinnakkaiskäytöllä voi olla vakavampia terveyshaittoja kuin pelkällä tupakoinnilla”. Tämä kuitenkin pitää paikkansa vain silloin, jos tupakointi ei rinnakkaiskäytön yhteydessä vähene. Tutkimuksia, joissa rinnakkaiskäyttäjien elimistössä on havaittu tupakoitsijoita korkeampia haitta-ainearvoja, yhdistää nimittäin se seikka, että ko. rinnakkaiskäyttäjät myös tupakoivat saman verran tai enemmän kuin pelkästään tupakoivat. Sen sijaan silloin, kun tupakointi rinnakkaiskäytön ansiosta vähenee, myös elimistön haitta-ainemäärä vähenee, mikä on todettu useissa tutkimuksissa (myös mm. itse käyttämässänne lähteessä Pulvers et al.).

Kyseinen haitta-ainemäärien yhteys tupakoinnin määrään tulisi mainita myös tekstissänne tai jättää kyseinen spekulatio kokonaan pois.

Mainitsin jo aiemmin Glantzin tutkimusten kohdalla, että ne ovat ennemminkin omiaan heikentämään kuin lisäämään artikkelin uskottavuutta, mm. siksi, että hän on kansainvälisesti erittäin hyvin tunnettu sähkösavukkeiden vastainen aktivisti, mikä myös näkyy hänen silmiinpistävän puolueellisessa tutkimusotteessaan.

Huomasin myös uutena lähteenäne Lääkärilehdessä julkaistun artikkelin ”Sähkösavukkeiden terveyshaitat”, joka on ikävä kyllä heikkolaatuinen ja hutiloiden tehty esitys aiheesta: se ei anna millään muotoa tasapuolista käsitystä vallitsevasta tutkimustiedosta tai edes omista lähteistään – usein artikkelissa esitetyt käsitykset ovat suoranaisesti päinvastaisia annettuun lähteeseen nähden tai lähdeviitteet johtavat aivan muualle kuin pitäisi. Ohessa oma vastineeni ko. kirjoitukseen (julkaistu tiivistelmänä Lääkärilehdessä [51-52/2020](https://vapers.fi/2020/12/laakarilehden-artikkeli-sahkosavukkeiden-terveysriskeista-vilisee-virheita-ja-antaa-epasuhtaisen-kasityksen-tutkimustiedosta-vastine/)): <https://vapers.fi/2020/12/laakarilehden-artikkeli-sahkosavukkeiden-terveysriskeista-vilisee-virheita-ja-antaa-epasuhtaisen-kasityksen-tutkimustiedosta-vastine/>

Toivoisin siis edelleen käsittelytavaltanne nykyistä selkeämpää objektiivisuutta. Artikkelistanne saa edelleen sen käsityksen, ettei tupakoinnin jatkaminen olisi mitenkään merkittävästi sähkösavukkeisiin vaihtamista vaarallisempaa. Tällä viestillä voi olla kohtalokkaat seuraukset monille tupakoitsijoille, jotka eivät onnistu tai edes halua lopettaa tupakointia tällä hetkellä suositelluin hoitokeinoin.

Ystävällisin terveisin,

Päivi Arffman, FT  
Vapers Finland ry  
[paivi.arffman@elisanet.fi](mailto:paivi.arffman@elisanet.fi)

[www.vapers.fi](http://www.vapers.fi)

*Vapers Finland ry on voittoa tavoittelematon kansalaisjärjestö, joka pyrkii tupakoinnin terveyshaittojen vähentämiseen haitattomampien vaihtoehtojen avulla. Yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin eikä sillä ole taloudellisia sidonnaisuuksia sähkösavuke-, tupakka- tai lääketeollisuuteen.*