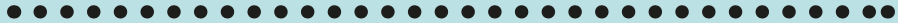




.....

MITÄ NUUSKA AIHEUTTAA ELIMISTÖSSÄ?

.....



Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Tavanomaisella päiväannoksella nuuskan käyttäjä saa 3-5 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakkaa polttava.

Nuuskan käytön tyypillisiä seurauksia:

- nikotiiniriippuvuus
- suuontelon, nielun ja nenän syöpä
- sydän- ja verisuonitaudit
- pahanhajuinen hengitys ja hampaiden värjäytyminen
- hampaiden kuluminen ja ienvauriot
- raskauden aikaiset ongelmat

- Mikaela ja Susanna, Turun ammatti-instituutti

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).



**TUPAKKA
LYHENTÄÄ
ELINIKÄÄ**



Tupakointi lisää riskiä sairastua useisiin eri syöpiin. Tupakan savussa on yli 7000 eri kemiallista yhdistettä, joista muutama sata on myrkyllistä ja niistä 70 syöpää aiheuttavia. Pitkällä aikavälillä tupakointi altistaa keuhkosairauksille, sepelvaltimotaudille, tyypin 2 diabetekselle ja aivohalvaukselle.

On arvioitu, että tupakoitsijoiden elinajanodote olisi 10 vuotta lyhyempi, kuin tupakoimattomalla väestöllä.

- Turun ammatti-instituutin opiskelijat Aliisa ja Hilla

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Turun ammatti-instituutti

Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).



.....

**SÄHKÖTUPAKAN
HAITOISTA EI VIELÄ
TIEDETÄ**

.....



Tiesitkö, että sähkötupakka haittaa keuhkojen normaalia toimintaa? Se altistaa sydän- ja verisuonitaudeille. Nesteisiin on lisätty kemikaaleja, jotta se maistuu ja tuoksuu paremmalta. Nikotiini rasittaa sydäntä ja aiheuttaa riippuvuutta.

Sähkötupakan nesteistä on löydetty kasvimyrkkyjen ja lääkeaineiden jäämiä sekä metallihiukkasia. Nikotiinittomien nesteiden on myös todettu aiheuttavan myrkyllisiä vaikutuksia soluille ja nestehöyryä hengitettäessä haitallisia aineita pääsee keuhkojen kautta verenkiertoon.

Sähkötupakalla on tehty eläinkokeita. Miksi eläimet joutuvat kärsimään ihmisten sähkötupakasta?

- Lähihoitajaopiskelijat

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

.....

**TIEDÄTKÖ MITÄ
TAPAHTUU, JOS MYYT
TAI VÄLITÄT NUUSKAA
SUOMESSA?**

.....



Nuuskan myynti, luovuttaminen ja välittäminen Suomessa on kielletty. Aikuinen saa tuoda kilon nuuskaa Suomeen kalenterivuorokautta kohden. Jos nuuskaa tuo enemmän, on kyse salakuljetuksesta. Tästä voi saada maksimirangaistuksen eli kaksi vuotta vankeutta. Netistä tilaaminen on myös kielletty, sillä tilaaja syyllistyy salakuljetusrikokseen, vaikka joku toinen kuljettaa paketin rajan yli.

Suomessa nuuskan ostaminen on rikos ja vähimmäisrangaistus on vuosi ja kuusi kuukautta vankeutta. Nuuskan hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta, joten nuorille nuuska on aina päätynyt laittomasti.

- Lähihoitajaopiskelijat

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).



**MIKSI EDES
ALOITTA
NUUSKAN KÄYTTÖ?**



.....

Nuuska sisältää 2 500 erilaisia aineita, joista liki 30 on tunnistettu syöpää aiheuttavaksi. Nuuskan suosio on räjähtänyt viime vuosina.

Suomessa nuuskan myyminen, välittäminen tai luovuttaminen alle 18-vuotiaalle voi johtaa sakkoon tai enintään kuuden kuukauden vankeustuomioon.

Nuuskassa nikotiinia on jopa 20 kertaa enemmän kuin perinteisessä tupakassa.

- Turun ammatti-instituutin opiskelijat Amanda ja Enni

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM).



**ONKO NUUSKAAMINEN
OIKEESTI NIIN COOL?**



Mitä ideaa näet nuuskan käyttämisessä? Onko se sinun mielestäsi vain cool, koska muutkin käyttävät tai mikä sinut on saanut aloittamaan nuuskan käytön? Jos et ole vielä kokeillut, älä edes harkitse ja jos olet kokeillut, älä tee itseäsi riippuvaiseksi myrkystä, joka tuhoaa elimistösi ja vie rahasi. Pidä järki päässä ja suusi puhtaana.

- Turun ammatti-instituutin opiskelijat Greeteliis ja Janette

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Turun ammatti-instituutti

Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

.....

**VOIKO YHDEN
TUPAKAN JÄLKEEN
JÄÄDÄ KOUKKUUN?**

.....



Tupakka on yksi voimakkaimmin riippuvuutta aiheuttavista päihteistä. Nuorilla riippuvuus voi kehittyä jo kokeiluvaiheessa. Nikotiini imeytyy verenkiertoon ja saavuttaa aivot noin 7 sekunnissa, kun nikotiinia käyttää toistuvasti se muuttaa aivoja.

- Turun ammatti-instituutin opiskelijat Iida ja Nea

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Turun ammatti-instituutti

Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).

.....

**HALUATKO TAVATA
TINDER-DEITTISI, KUN
HENGITYKSESI HAISEE JA
OMISTAT KELTAISET
HAMPAAT?**

.....



Tupakoitsijalla on hammaskiveä, syventyviä ientaskuja ja hampaan juurikalvon tulehduksia. Pysyvä ientulehdus aiheuttaa pahanhajuisen hengityksen. Sormenpäiden ja hampaiden kellastumista aiheuttaa terva ja nikotiini.

Tupakka aiheuttaa vuosittain 4300 kuolemaa.

- Turun ammatti-instituutin opiskelijat Juulia ja Vanessa

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).

.....

**ONKO JÄRKEVÄÄ
OSTAA NUUSKAA?**

.....



Monen mielestä se on järkevää, mutta todellisuudessa ei ole, koska vartalosi tottuu siihen ja jää helposti koukkuun kuten moniin muihinkin päihteisiin. Loppujen lopuksi ei ole järkeä!

Koska, kun tulee riippuvaiseksi nikotiinista, niin se lisää elämäsi rahan puutetta, ikenien huonokuntoisuutta, sairauksia, nätin hymyn katoamista ja jopa kuolemaa pahimmassa tilanteessa.

- Lähihoitajaopiskelijat ryhmästä SoteS20G

ankkuri.turkuamk.fi



ANKKURI



Turun ammatti-instituutti

Materiaali on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).