



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

TUPAKKATUNTI KOULUILLE

ALOITUS

Esityksen alussa rohkaistaan oppilaita keskusteluun, ei luennon kuunteluun.
Aloitetaan kysymällä syitä siihen, miksi ei kannata polttaa?
Vastauksia käsitellään yksi kerrallaan.

Tavallisimpia vastauksia

Elämä lyhenee

Jokainen savuke lyhentää elämää 5 minuutilla. Tupakointi on merkittävin ennaltaehkäistävässä oleva ennenaikaisen kuoleman aiheuttaja.

Keuhkot kärsivät

Keuhkojen kehitys on hyvin herkkävireistä ja tapahtuu 20 ikävuoteen asti. Jos nuori rupeaa tupakoimaan, hän vaarantaa vakavasti keuhkojen kehitystä.

Kunto huononee

Tupakoitsijan hapenottokyky on tupakoimatonta heikompi, joten esim. Cooperin testissä tupakoitsija saa huonomman tuloksen kuin tupakoimaton ikätoverinsa.

Tupakointiin menee rahaa

Jos polttaa askin päivässä vuoden, tupakkaan menee n. 2200 €. Mitä tuollaisella summalla saisi?
Yleisimmät vastaukset: koira, tietokone ja matka. Verrataan lasten saamia viikkorahoja tupakan oston aiheuttamaan 180 euron menoerään kuukaudessa.



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Tupakka aiheuttaa riippuvuutta

Tupakka on hyvin voimakasta riippuvuutta aiheuttava päihde. Riippuvuus voi olla yhtä voimakasta kuin alkoholi- ja heroiniiriippuvuus. Tupakointi on usein myös porttina muihin päihteisiin. Monet alkoholistit ja narkomaanit ovat ensin tupakoineet. Jos onnistuu ennaltaehkäisemään tupakkakokeilun, on sillä ehkäisevä vaikutus myös muiden päihteiden käytön osalta.

TUPAKOINNIN HISTORIAA

Tupakkakasvi (Virginian tupakka) on parimetrinen lehtevä pensas, jonka lehdissä on nikotiinia. Kasville itselleen nikotiini on tuholaisten torjuntakeino, ihmiselle keskushermostomyrky. Tupakkakasvi on tunnettu jo 8000 vuotta sitten Amerikan mantereella, jossa sitä käyttivät intiaanit. Intiaanit tunsivat luonnon kasvien vaikutuksia, ja tiesivät, että jos sotarekillä pureskelee tai polttaa tupakkaa, voi välttää väsymystä.

Nykyäänkin tupakoitsija saattaa torjua vieroitusoireena syntyvää väsymystä tupakoinnilla. Intiaanit torjuivat nälkää tupakkaa käyttämällä. Tupakoimalla voi tosiaan vähentää nälän tunnetta, ja jotkut yrittävät pysyä tupakoimalla hoikkana. Pieni ylipaino ei ole kuitenkaan niin vaarallista kuin tupakointi. Tarvitaan 40 kg:n ylipaino, jotta terveystarve olisi verrannollinen tupakointiin.

Tupakka levisi Eurooppaan Kolumbuksen löydettyä Amerikan vuonna 1492. Aluksi siitä tuli uusi nautintoaine yläluokan keskuudessa, mutta pian se levisi kaikkiin kansan kerrostumiin. Tupakan puolustajat ajattelivat, että se suojaa tarttuvilta taudeilta, esim. rutto, ja parantaa myös yskää ja päänsärkyä. Nykyään tiedämme, että tupakointi nimenomaan aiheuttaa yskää ja päänsärkyä.

Nykyään tupakointia on rajoitettu monin eri kielloin (savuttomat ravintolat, työpaikat, julkiset tilat, lennot, junat...), mutta vastustajia on ollut aina, se ei ole pelkästään nykypäivän ilmiö. Keskiajalla paavi vaati, että tupakoitsijat on erotettava katolisesta kirkosta, vaikka osa papistostakin tupakoi uskonnollisissa menoissa. 1600-luvun Mongoliassa tupakoitsijoille langetettiin kuolemanrangaistus. Venäjällä tupakoitsijoiden nenät leikattiin veitsellä irti ja saatettiin antaa myös raippoja. Rikoksen uusijat lähetettiin Siperiaan. Vastustuksesta huolimatta tupakka levisi sotilaiden, kauppiaiden ja



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

merimiesten mukana kaikkialle maailmaan. Juuri laajan levinneisyytensä tähden tupakointia on vaikea rajoittaa lainsäädäntäteitse. Jos se keksittäisiin nyt, sitä ei missään tapauksessa saisi myydä.

1832 erään egyptiläisen sotilaan piippu särkyi ja hän pani tupakkaa tyhjäan pyssyn paperihylsyyn. Näin syntyi savukkeen idea.

1883 keksittiin savukekone, ja näin tupakan laajamittainen massatuotanto tuli mahdolliseksi. Tupakan 8000 vuotiseen historiaan verrattuna faktatieto tupakan terveysvaaroista on aika nuorta.

Vuonna 1953 levitettiin hiiren selälle tupakan tervaa, ja hiirelle alkoi kehittyä syöpä.

MITÄ TUPAKKA SISÄLTÄÄ?

Tupakka sisältää n. 5000 kemiallista ainetta, joista reilut 60 on varmuudella syöpää aiheuttavia. Nikotiini ei aiheuta syöpää, mutta kylläkin voimakkaan riippuvuuden.

Eri aineiden yhteisvaikutuksista ihmisen terveydelle ei tiedetä vielä läheskään kaikkea, mutta asiaa tutkitaan koko ajan. Monet tupakan sisältämät aineet ovat käytössä sekä poltto- että kemian teollisuudessa.

Tupakan sisältämiä aineita

Tupakassa on asetonia. Missä voitte arjessa kohdata sitä?

Asetoni on muun muassa kynsilakanpoistoaineessa käytettävä liuotinaine. Jos kynsissä on kynsilakkaa ja sitä yrittää raaputtaa toisen käden kynnellä, kuiva lakka ei lähde pois. Mutta jos kostuttaa pumpulin asetoniin ja vain pyyhkäisee sillä lakkaa, se liukenee heti. Näin voimakas liuotin on asetoni ja sitä vedetään tupakointaessa elimistöön.



- Lyijy on ympäristösaaste, joka aiheuttaa mm. kehitysvammaisuutta ja keskittymisvaikeuksia
- Rikkivety saa sellutehtaiden ympäristön lemuamaan
- Skatoli on ulosteen haiseva osa, joten ei kannata ihmetellä, jos tupakoitsija haisee pahalle.
- Metanoli eli puusprii on poltto- ja kemianteollisuuden tärkeä raaka-aine, mutta juotuna se voi myös sokeuttaa ja tappaa.
- Formaldehydiä on lastulevyissä.
- Metaani on kaasu, joka aiheuttaa kasvihuoneilmiön.
- Syanidi on Agatha Christien kirjoista tuttu myrkky.
- Asetyleeni on hitsauskaasu.
- Arseeni on tehokas myrkky, jota Napoleon käytti vastustajiensa luonnollisen poistuman vauhdittamiseksi.
- DDT on voimakas tuholaisten torjunnassa käytetty myrkky. Sen käyttö on kielletty Euroopassa, mutta kehitysmaissa sitä saa käyttää. Tupakkaan jää torjunta-ainejäämiä.
- Kadmium, nitrosamiinit ja bentsoapyreeni aiheuttavat syöpää
- Styreeni on polystyreenin raaka-aine, ja koska se on vaarallinen hengitysilmassa, sen vuoksi on purettu asuntokauppoja.
- Ammoniakki on syövyttävä liuotin, jota tupakkateollisuus lisää tupakkaan tarkoituksella, koska nikotiini imeytyy tehokkaasti ammoniakkin kanssa.

Mitä tupakkateollisuus hyötyy siitä, että nikotiini imeytyy mahdollisimman tehokkaasti?

Ihmiset tulevat riippuvaisiksi ja ostavat tupakkaa. Näin tupakkateollisuus saa rahaa. Se ei pyri mihinkään muuhun, kuin taloudelliseen voittoon.

Jos saisitte toivoa koulun ruokalaan vaikka perjantaisin jonkun jälkiruuan, mikä voisi olla sellainen? Yleisin vastaus on jäätelö. Kuka söisi sellaisen jäätelön, jossa olisi vähän formaldehydiä, asetonaa, ulosteen haisevaa osaa jne... Ei kukaan, mutta silti tupakoidaan ruuan päälle ja saadaan näitä myrkkyjä.



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Onko kukaan koskaan kokeillut tupakkaa?

Millainen ensimmäinen kokeilu oli?

Yleensä ensimmäinen kokemus on hyvin epämiellyttävä, elimistö yrittää torjua myrkkyjä, ja ilmentämällä epämiellyttäviä tuntemuksia se yrittää kertoa, että ihmisen ei pidä vetää niitä sisään. Jos tupakointia jatketaan, elimistö sopeutuu pakon edessä. Näytetään käsitellyt possun keuhkot, jotka vastaavat 20 vuotta tupakoineen ihmisen keuhkoja. Terveet keuhkot ovat väriltään vaaleanpunaiset.

NIKOTIINIRIIPPUUUS

Nikotiiniriippuvuus on aivojen sairaus. Aivoissa kehittyy eräänlainen nikotiinin tunnistusjärjestelmä, ns. nikotiinimuisti. Kun ihminen tupakoi, nikotiinimäärä aivoissa kohoaa. Kun tupakoinnista on kulunut jonkin aikaa, nikotiinimäärä aivoissa laskee ja henkilön alkaa tehdä mieli tupakkaa. Aivot ovat oppineet vaatimaan nikotiinia.

Jos ihminen päättää lopettaa tupakoinnin, eikä vieroitusoireista huolimattakaan anna aivoille nikotiinia, nikotiinimuisti "uinahtaa". Mutta jos vaikka vuodenkin savuttomuuden jälkeen kokeilee yhdenkin tupakan, aivot muistavat nikotiinin ja siitä alkaa usein uusi tupakasta riippuvuuskierte.

Nikotiinin aiheuttama muistijälki aivoissa syntyy helposti. Herkimille nuorille ei tarvita kuin kahden tai kolmen savukkeen polttaminen viikossa parin kolmen viikon ajan. Aivorakenteen muutos ei parane, se on pysyvä.

LOPETTAMINEN JA VIEROITUSOIREET

Miksi tupakoitsija ei lopeta, vaikka tietää tupakan olevan vaarallista? Millainen olo tulee, jos lopettaa tupakoinnin?



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Tulee vieroitusoireita kuten väsymys, päänsärky, ärtyisyys ja valtava tupakan mieliteko. Puhtaan fyysisen nikotiiniriippuvuuden lisäksi tupakoitsijalla on tupakkaan sekä psyykinen että sosiaalinen riippuvuus. Psyykkiseen riippuvuuteen kuuluu tapariippuvuus ja erilaisiin tunnetiloihin tupakointi. Sosiaalinen riippuvuus, joka on nuorilla usein voimakas, liittyy kaveriporukoihin ja yhdessä tupakoimiseen. Psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta on hankalampi hoitaa, kuin puhdasta fyysistä nikotiiniriippuvuutta, jota voidaan hoitaa nikotiinikorvaustuotteilla. Psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden helpottamiseksi voidaan käyttää sekä ryhmissä että yksilövastaanotolla annettavaa tukea.

Tupakoinnin välittömät fysiologiset vaikutukset

Vähäiselläkin tupakoinnilla on elimistöön voimakas vaikutus. Yhden savukkeen polttamisen jälkeen keuhkoputket supistuvat ja ilman virtausvaste kolminkertaistuu. Näin hengittäminen käy vaikeammaksi. Pulssi nousee puoleksi tunniksi. Sydämen tehtävänä on pumpata hapekasta verta soluihin ja kudoksiin, mutta tupakoinnin seurauksena veren hemoglobiinissa on häkää hapen paikalla ja hapenpuute piiskaa sydäntä. Koska sydän on näin kovilla, suurin tupakoinnista aiheutuva sairausryhmä ovat sydän- ja verisuonitaudit ja vasta sitten tulevat keuhkosairaudet. Ääreisverenkierto heikkenee. Kädet ja jalat ovat kylmät ja iho kalpenee ja harmaantuu. Myös finnejä tulee tupakoitsijalle muita helpommin.

Tupakoimattomalla ihmisellä on keuhkoputkiston pinnalla ohuen ohut värekarvapeite, joka liikkuu ja nostaa vuorokaudessa ylös puolesta desistä desiin kirkasta limaa joka päivä. Näin keuhkoista poistuu sinne joutuneita epäpuhtauksia. Tupakoitaessa terva lamaa värekarvat 20 minuutiksi. Jos ihminen polttaa vuosikymmeniä, värekarvapeite voi kadota kokonaan ja se ei enää uusiudu.

Näytetään purkki, jossa on askin päivävauhdilla tupakoivan ihmisen vuoden aikana saama tervamäärä.

Tupakoitsijan kyky vastustaa tauteja heikkenee, joten flunssia sairastetaan usein ja ne pitkittyvät. Jos ihminen tupakoi säännöllisesti esim. tunnin välein, tupakan haittavaikutukset ovat koko ajan "päällä" elimistössä. Elimistö ei saa lepoa, vaan ihminen ikään kuin piiskaa sitä.



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Mutta ihmiselimistö on niin viisas, että jos sitä lakataan vahingoittamasta, se alkaa heti korjata tilannetta.

Kun tupakoimisesta on kulunut:

- 20 min: verenpaine ja sydämen syke normalisoituvat
- 8 tuntia: nikotiinin määrä ja häkäpitoisuus laskevat puoleen ja veren happipitoisuus palautuu normaaliksi
- 24 tuntia: Häkä häviää elimistöstä. Keuhkot alkavat puhdistua limasta ja muista tupakoinnista aiheutuvista jätteistä.
- 48 tuntia: nikotiini on poistunut elimistöstä. Haju- ja makuaisti ovat parantuneet huomattavasti.
- 72 tuntia: hengittäminen tulee helpommaksi. Keuhkoputkien supistustila lakkaa ja energisyys lisääntyy.
- 2-12 viikkoa: Elimistön verenkierto paranee, jolloin käveleminen ja juokseminen on helpompaa.
- 3-9 kk: Yskä, vinkuva hengitys ja hengitysvaikeudet vähenevät, kun keuhkojen toiminta lisääntyy 10 prosentilla.
- 5 vuotta: Sydänkohtauksen vaara vähenee puoleen tupakoitsijaan verrattuna
- 10 vuotta: Keuhkosyövän riski vähenee puoleen tupakoijaan verrattuna. Sydänkohtauksen riski on sillä tasolla, kuin ei olisi lainkaan tupakoinut

Myönteiset muutokset voivat kuitenkin tapahtua vain, jos tupakointi lopetetaan.



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Mikään savuketyyppi ei ole toista terveellisempi, kevytsavukkeet ovat jopa normaalisavukkeita vaarallisempia, koska niitä imetään vähäisemmän nikotiinipitoisuuden takia syvemmälle ja niissä on runsaasti myrkkyjä.

Keuhkohtaumatauti

Hengitettäessä ilma kulkee suun ja nenän kautta henkitorveen, joka jakautuu kahdeksi pääkeuhkoputkeksi. Oikea keuhkoputki johtaa oikeaan, vasen keuhkoputki vasempaan keuhkoon. Pääkeuhkoputket jakaantuvat edelleen puun oksien tapaan pienemmiksi ja pienemmiksi haaroiksi päätyen lopulta pienen pieniin keuhkorakkuloihin.

Keuhkorakkuloissa tapahtuu hapen ja hiilidioksidin vaihto, eli se, mikä on keuhkojen tehtävä. Terveellä ihmisellä keuhkorakkulat muodostavat hengityspinta-alaa noin 60-70 neliometriä, siis keskikokoisen kerrostalokolmion pinta-alan verran.

Keuhkohtaumataudissa ahtautuvat ensin hengitystiet ja lopulta keuhkorakkuloiden seinämät häviävät ja syntyy keuhkolaajentuma. Näin hengittämiseen tarvittava pinta-ala vähenee huomattavasti. Keuhkohtaumatauti aiheutuu lähes pelkästään tupakoinnista. Jos tupakointi lopetetaan, keuhkohtaumataudin eteneminen voi pysähtyä tai ainakin se hidastuu. Keuhkohtaumapotilaan hengitystä voi havainnollistaa ns. keuhkohtaumatikuilla.

MITEN TOIMIA KAVERIPORUKOISSA?

Kumpi on rohkeampaa kaveriporukassa, sanoa tupakalle ei vai joo? Voisiko olla niin, että kaveri, joka tarjoaa tupakkaa, on itse jo koukussa ja kateellinen tupakoimattomalle kaverilleen. Kun saatte tupakkaperäisen sairauden, ei kaveri, joka oli houkuttelemassa tupakointiin, ole sinua auttamassa. Mitä tarvitaan, että pystyy kieltäytymään?



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Miksi nuoret alkavat polttaa?

Uteliaisuus, lähiympäristön esimerkki, kapinointi, aikuistumisriitti, kaveripaine. Tupakoitsijat ovat nykyään selkeä vähemmistö, joten aina on myös tupakoimattomia kavereita.

TUPAKAN MARKKINOINTI

Tupakkateollisuus tuntee nuorten ajatusmaailman ja hyödyntää ja luo tunnepohjaisia mielikuvia markkinoidessaan tupakkaa nuorille. Tupakkateollisuus on liiketoimintaa, jossa virtaavat valtaiset rahavirrat. Ase- ja huumekauppa ovat myös kannattavia, mutta tupakan myynti on yksi parhaiten tuottavia liiketoimia. Mainonta on kiellettyä, mutta esimerkiksi tv:n sarjaohjelmissa tupakoidaan tietoisesti.

Oletteko katselleet Salkkareita? Kuka siellä tupakoi ja missä tilanteissa?

Tupakka on voimakasta riippuvuutta aiheuttava päihde, mutta kuitenkin se on esillä päivittäistavaroiden seassa. Suomessa lopettaa ja kuolee vuosittain 15000 tupakoitsijaa. Tilalle tupakkateollisuus tarvitsee uudet käyttäjät. Tupakkateollisuus satsaa mielikuvamainonnallaan lapsiin ja nuoriin. Yksikin koukuun saatu lapsi tai nuori on todella hyvä rahasampo. Harva nuorista ajattelee kokeillessaan, että rupeanpa nyt tupakoitsijaksi 20–30 vuodeksi, mutta monelle on käynyt niin, että he ovat jääneet koukuun. Nuori ajattelee, että lopetan, kun vain haluan, mutta eivät sitten onnistukaan lopettamaan.

Tupakkateollisuuden ylläpitämiä mielikuvia: riitti aikuisuuden maailmaan, tuo menestystä, turvallisuutta, varmuutta. Tupakkateollisuudella on palveluksessaan parhaat professorit, lääkärit, mainosmiehet ja psykologit, joiden tavoitteena on saada lapsia ja nuoria koukuun.

Tupakointi on pois muodista ja vähenee Euroopassa. Siksi tupakkateollisuus markkinoi aggressiivisesti kehitysmaihin. Kun kehitysmaiden ihmiset viljelevät tupakkaa, viljelypinta-ala on pois ravinnon viljelystä. Maaperä on myrkyllisten tuholaistorjunta-aineiden ja lannoitteitten takia myös



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

pilalla. Sademetsää hakataan, jotta saataisiin polttopuuta tupakan kuivattamiseen. Kun metsiä hakataan, turmellaan maapallolle happea tuottavia puita ja hakkaamisen takia myös maaperän ruokamultakerros valuu vesistöihin.

Kehitysmaissa monet lapset ovat viljelmillä töissä, eivätkä voi näin ollen käydä koulua. He käsittelevät paljain käsin nikotiinilehtiä ja altistuvat näin torjunta-ainejäämille. Tupakkateollisuus houkuttelee heidät polttamaan, joten rahaa ei jää ruokaan. Tupakkateollisuus lanseeraa tupakkaa lapsille väittämällä mm. että tupakointiin liittyviä tunnusmerkkejä ovat: yksilöllisyys, vapaus, viehätysvoima, sosiaalinen menestys ja länsimaisuus. Nämä lapset voivat aloittaa polttamisen hyvinkin nuorena, eivätkä ehkä koskaan elämässään näe lääkäriä.

Tupakan viljely

Tupakkaa viljellään yli 120 maassa, joista kolme neljästä on kehitysmaita. Tupakkateollisuus sitoo viljelijät tupakanviljelyyn velkakierteellä. 1 kg raakatupakkaa maksaa 1,7 euroa. Kilosta saadaan 1400 savuketta eli 70 askia.

Valmiin tuotteen kilohinta on lähes 165ertainen verrattuna raakatupakan kilohintaan. Vaikka viljelijän saama tuotto on jonkin verran korkeampi, kuin mitä ravintokasvien viljelyn tuotto olisi, se on mitätön tupakan hintaan verrattuna.

MITÄ ON PASSIIVINEN TUPAKOINTI?

Passiivisen tupakoinnin kohde altistuu sekä tupakan hehkuvan pään että tupakoitsijan puhaltamalle savulle. Hehkuvan pään savu eli sivuvirran savu sisältää jopa 7 kertaa enemmän nikotiinia ja 3,5 kertaa enemmän tervaa kuin mitä hengitetyssä päävirran savussa on. Tupakoitaessa vapautuu myös lukuisia kemikaaleja. Tupakoitsija hengittää molempia savuvirtoja.



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Tupakointia on rajoitettu monin eri kielloin, miksi?

Savulle altistuminen aiheuttaa altistuville sairauksia ja ongelmia, varsinkin lapsille, odottaville äideille ja keuhkosairauksista kärsiville. Joskus passiiviselle tupakoinnille altistujat alkavat myöhemmin itse tupakoida. Tupakka saattaa esim. vauvaiässä tuoksuna liittyä tilanteisiin, jossa lapsi saa hellyyttä. Myöhemmin elämän vaikeissa tilanteissa alitajunnassa yhdistyy tupakka ja mielihyvä.

NUUSKA

70-luvulla nuuskaa käyttivät Yhdysvalloissa enää vanhat miehet. Kun tupakkateollisuuden piirissä tiedettiin, että tupakkaa kokeillaan ryhmissä, markkinoinnin kohteeksi otettiin nuorten miesten joukkuepelit. Luotiin nuorten makuun olevat tuotteet, ilmaiset näytteet.

Vetoava mainoskampanja ja mielikuvia siitä, että nuuska parantaa suorituskykyä, eikä sillä ole savukkeiden haittoja. Kun valmentajat ja vanhemmat pelaajat saatiin ensin koukuun, nuoremmat seurasivat idolejaan.

Nuuska sisältää noin 2500 eri kemiallista ainetta

Osa niistä on ärsyttäviä ja hankaavia, kuten esimerkiksi suolakiteet, ja ne haavoittavat limakalvoja ja ikeniä. Kun nuuskaa käytetään säännöllisesti, nikotiinipitoisuus veressä säilyy korkeana pitkään. Keskikäyttö nuuskaajalla on noin 13 h/vrk, jolloin hän saa 20-30 savuketta vastaavan määrän nikotiinia.

Nuuskaajan lepopulssi on 10-20 lyöntiä korkeampi kuin tupakoitsijalla. Nuuska ei paranna työ- ja suorituskykyä. Koska veri ei kierrä lihaksissa, liikuntavammat ovat tavallisia. Lihakset eivät myöskään palaudu yön aikana harjoituksen jälkeen.



Ehkäisevä päihdetyö
Tupakkatunti kouluille
15.5.2015

Nuuskan vaikutuksia suussa:

- Suuhun syntyvät ienvetäytymät ovat palautumattomia.
- Hampaiden värjäntyminen on yleistä ja hampaat myös reikiintyvät nuuskan sisältämän sokerin takia. Alkavien reikien kohdalla nuuskan väri imeytyy pysyvästi kiilteeseen.
- Nuuskaajalla on myös pahanhajuinen hengitys.

Suun limakalvon vauriot ja solumuutokset ovat tavallisia. Aluksi ilmestyy vaalea tai ruskehtava ryppypintainen läikkä siinä missä nuuskaa pidetään. Jos nuuskan käyttö lopetetaan heti, läikkä paranee viikossa. Jos nuuskan käyttöä jatketaan, läikkä voi muuttua punakirjavaksi ja haavaiseksi, ja silloin on kiire lääkäriin.

Suusyöpä ei ole pelkästään ikäihmisten tauti, vaan sitä saattaa esiintyä jo nuorella. Nuuska ei sovellu tupakoinnin lopettamisen avuksi. Sen käytön lopettaminen vaatii paljon työtä, koska nuuskaajilla on tupakoitsijoita suurempi nikotiiniriippuvuus.

LOPETUS

Kuinka monta tupakkaa meidän sitten pitäisi välttää, jos emme halua ruveta tupakoimaan?

Vastaus: yksi

Jos olet joskus kokeillut, älä koskaan enää ota sitä seuraavaa. Jos et ole koskaan kokeillut, älä koskaan kokeilekaan. Siinä ei ole mitään kokeilemisen arvoista, mutta kokeilu sisältää suuren riskin jäädä koukkuun.

Lopuksi vielä mahdollisia kysymyksiä ja kommentteja.

Sitten ei muuta kuin kiitos tunnista ja tupakoimatonta tulevaisuutta!