



NUUSKAVIESTI

Nuuskan käytön ennaltaehkäisy - välituntitoimintaa 5.-6.-luokkalaisille

TAUSTAA

Suomalaisten nuorten tupakointi on vähentynyt koko 2000-luvun ajan. Tupakoinnin myönteisen kehityksen rinnalla 2010-luvulla on kuitenkin ollut havaittavissa nuuskan kokeilujen ja käytön lisääntymistä. Päivittäinen ja satunnainen nuuskaaminen on lisääntynyt niin yläkouluissa kuin toisen asteen oppilaitoksissa opiskelevien poikien keskuudessa. Myös tyttöjen nuuskan käytössä on ollut nähtävissä kasvavaa trendiä.

Nuorten mielikuvat nuuskasta ovat usein virheellisiä: nuoret pitävät nuuskaa tupakointia terveellisempänä vaihtoehtona ja uskovat nuuskan auttavan tupakoinnin lopettamisessa. Sen käytön ajatellaan olevan myös trendikästä ja sopivan paremmin urheilevaan elämäntapaan kuin tupakoinnin. Koska tupakkatuotteiden kokeilut ovat yleisiä yläasteikäisissä, tulisi tupakkatuotteiden käyttöä ja nikotiiniriippuvuutta ehkäisevän toiminnan alkaa jo alakouluiässä.

VÄLITUNTITOIMINNAN TOTEUTUS

Oppilaat jaetaan joukkueisiin, jotka muodostavat kukin oman jonon. Opettaja tai joku oppilaista kysyy jonojen ensimmäisinä olevilta nuuska-aiheisen kysymyksen. Oppilaat vastaavat nostamalla oikein tai väärin -kyltin. Kysyjä toistaa oikean vastauksen, jonka jälkeen oikein vastanneet saavat viedä pallon tms. oman joukkueen ämpäriin. Väärin vastanneilla on vielä mahdollisuus saada piste heittämällä pallo ämpäriin.

Tämän jälkeen vastausvuorossa olleet oppilaat siirtyvät jonon perälle. Kun kysymykset loppuvat, tai kun jokainen joukkueläinen on saanut vastausvuoron, lasketaan joukkueiden pisteet (pallojen määrä ämpärissä). Opettajalla on apunaan kysymyksiin vastaukset perusteluineen. Hän voi hyödyntää niitä kilpailun jälkeen aiheen käsittelemisessä ja yhteenvedon tekemisessä.

Tarvikkeet:

- ämpäreitä (joukkueiden määrä)
- palloja, käpyjä tms. (kilpailijoiden lukumäärä)
- oikein ja väärin -vastauskyltit (joka joukkueelle)
- nuuska-aiheiset kysymykset vastauksineen ja perusteluineen.

NUUSKAVIESTIN KYSYMYKSET

1. Nuuskan myyminen on kiellettyä Suomessa? (O/V) Totta. Nuuskan myynti on kielletty Ruotsia lukuun ottamatta kaikissa muissa Euroopan unionin jäsenmaissa. Tupakkalain mukaan yksityishenkilö voi tuoda maahan omaa henkilökohtaista käyttöönsä varten enintään 1 000 grammaa savuttomia tupakkatuotteita (nuuska, nenänuuska, purutupakka) vuorokauden aikana. Alle 18-vuotias ei saa tuoda maahan tupakkatuotteita tai nikotiininesteitä. Nuuskaa ei saa tuoda toisen henkilön käyttöön riippumatta siitä, maksaako tämä nuuskasta vai ei.
2. Nuuska aiheuttaa tupakkaa voimakkaamman nikotiiniriippuvuuden (O/V) Totta. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Kun nuuskaa käytetään pitkiä aikoja päivittäin, saatu nikotiinimäärä voi olla huomattavasti suurempi kuin tupakoivilla. Tavanomaisella päiväannoksella nuuskan käyttäjä saa nikotiinia 3–5 kertaa enemmän kuin savukkeita polttava. Nuuskaajien nikotiiniriippuvuus on yleensä vaikeampi kuin tupakoivien.
3. Nuuskaaminen on tupakointia parempi vaihtoehto. (O/V) Tarua. Myös Nuuskaaminen aiheuttaa monia terveyshaittoja ja lisää mm. syöpäriskiä.
4. Nuuskaaminen näkyy suussa jo yhden käyttökerran jälkeen. (O/V) Totta. Ien ärsyyntyy ja punoittaa jo yhden käyttökerran jälkeen.
5. Nikotiini parantaa urheilusuoritusta (O/V) Tarua. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, jolloin happi siirtyy heikommin keuhkoista verenkiertoon ja edelleen lihaksiin.
6. Nuuskaamisella on yhteys useaan eri syöpään. (O/V) Totta. Nuuskan käytöllä on yhteys useisiin eri syöpiin kuten suu-, ruokatorvi- ja mahasyöpään.
7. Hammaslääkäri huomaa, jos olet käyttänyt nuuskaa. (O/V) Totta. Nuuskan käyttö näkyy suussa paksuuntuneena ikenenä kohdassa, jossa nuuskaa pidetään. Nuuska aiheuttaa myös ienten vetäytymistä ja suun bakteeritulehdukset ovat yleisempiä nuuskan käyttäjillä. Nuuskan käyttö voi aiheuttaa myös pysyviä vaurioita hampaiden kiinnityskudoksissa.
8. Nuuskaaminen on lisääntynyt viime vuosina Suomessa. (O/V) Totta. Nuuskan päivittäinen käyttö on lisääntynyt nuoremmassa ikäryhmässä. Etenkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla (14–20-vuotiaat) päivittäinen nuuskan käyttö on lisääntynyt.
9. Nikotiini ei vahingoita aivoja (O/V) Tarua. Toistuva nikotiinin käyttö aiheuttaa muutoksia aivoissa. Aivot kehittyvät hyvin voimakkaasti nuoruudessa. Nikotiinialtistus muokkaa nuoren aivojen hermosolujen toimintaa siksi jopa pysyvästi. Se vaikuttaa siihen, miten aivot ottavat vastaan, varastoivat, käsittelevät ja tuottavat tietoa – miten esimerkiksi pystymme keskittymään uuden oppimiseen.
10. Nuuska sisältää raskasmetalleja, kuten lyijyä. (O/V) Totta. Nuuska sisältää lukuisia syöpää aiheuttavia aineita, kuten raskasmetalleja (esim. arsenikki, kadmiumi, lyijy, kromi, nikkeli).
11. Nuuskan sisältämien aineet eivät imeydy verenkiertoon. (O/V) Tarua. Nuuskan sisältämät aineet imeytyvät suun limakalvojen kautta suoraan verenkiertoon.
12. Nuuskassa on vähemmän nikotiinia kuin tupakassa. (O/V) Tarua. Nuuska voi sisältää tupakkaan verraten moninkertaisen määrän nikotiinia. Yleisimmin nuuskassa on nikotiinia noin 7-8 mg/g, mutta vahvimmissa nuuskissa sitä voi olla jopa 45 mg/g.
13. Nuuska sopii erityisesti urheilijoille, koska se ei heikennä hapenottokykyä. (O/V) Tarua. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, jolloin happi siirtyy heikommin keuhkoista verenkiertoon ja edelleen lihaksiin.

14. Nuuskaamisesta ei jää pysyviä vaurioita. (O/V) Tarua. Nuuskaamisen aiheuttamat hampaiden kiinnityskudosvauriot ovat pysyviä. Nikotiinin on osoitettu aiheuttavan pysyviä muutoksia kehittyviin aivoihin, jotka voivat johtaa keskittymiskyvyn ja oppimisen ongelmiin.
15. Nuuska saastuttaa luontoa. (O/V) Totta. Tupakanviljely aiheuttaa metsäkatoa ja tupakkateollisuuden päästöt saastuttavat luontoa. Nuuskajätteet näkyvät ympäristössä roskaamisongelmana ja maahan heitetyt käytetyt nuuskapussit ovat vaarana pikkulasten ja eläinten terveydelle.
16. Nuuskaaminen rauhoittaa sydämen sykettä (O/V) Tarua. Nikotiini nostaa sydämen sykettä.
17. En syyllisty rikokseen, jos tuon matkoilta nuuskaa kaverille. (O/V) Tarua. Nuuskaa saa tuoda ulkomailta vain omaan käyttöön. Nuuskan antaminen tai myyminen eteenpäin on rikos, josta voi saada rangaistukseksi sakkoa tai jopa vankeutta. Myös nuuskan vastaanottaminen on rikos!
18. Nuuskaaminen lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä. (O/V) Totta. Nikotiini kasvattaa sydämen sykettä ja supistaa verisuonia kohottaen verenpainetta. Pitkäaikaisen käytön on osoitettu lisäävän sydän- ja verisuonitautien riskiä.
19. Nuuskan avulla on helpompi päästä eroon tupakasta. (O/V) Tarua. Tupakkayhtiöt ovat käyttäneet väitettä markkinointikeinona, lisätäkseen tupakkatuotteiden kulutusta. Tutkimuksissa on havaittu, että nuuskan käyttö ei ole tehokas keino tupakoinnin lopettamiseen vaan tupakkatuotteiden yhteiskäyttö on yleistä.
20. Nuuskaaminen lisää erektiohäiriöitä. (O/V) Totta. Nikotiini supistaa verisuonia myös peniksen paisuvaiskudoksessa. Paisuvaiskudoksen heikentynyt verenvirtaus voi siten aiheuttaa ongelmia siittimen jäykistymisessä.
21. Satunnainen nuuskaaminen ei ole haitallista. (O/V) Tarua. Satunnainenkin nuuskan käyttö näkyy mm. suun terveyden ongelmina (suun bakteeritulehdukset, pahanhajuinen hengitys) ja voi johtaa nikotiinimyrkytykseen, jonka oireina ovat sekavuus, vapina ja oksentelu. Tutkimuksissa on osoitettu, että nuuskan satunnainen käyttö on usein yhteydessä muiden tupakkatuotteiden käyttöön ja siten nikotiinihaittojen lisääntymiseen.
22. Nuuskaa saa tuoda omaan käyttöön rajattomasti Ruotsista. (O/V) Tarua. Nuuskaa saa tuoda vain omaan käyttöön enintään 1000 g vuorokaudessa.
23. Tupakointi yleistyy koko ajan. (O/V) Tarua. Tupakointi on vähentynyt niin nuorten kuin aikuisten osalla 2000-luvun alusta lähtien.
24. Nikotiini heikentää lihasten verenkiertoa. (O/V) Totta. Nikotiini supistaa verisuonia kaikkialla kehossa, myös lihaksissa. Lihasten verenkierron heikkeneminen heikentää urheilusuorituksia, sillä hapen, ravintoaineiden ja kuona-aineiden kulkeutuminen elimistössä vaikeutuu.
25. Nuuska ei sisällä syöpää aiheuttavaa aineita. (O/V) Tarua. Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia, joista 28 on syöpävaarallisia aineita. Valmiissa nuuskassa on myös kadmiumia, lyijyä, arsenikkia ja radioaktiivisia aineita.
26. Nuuska sisältää yli 2500 ainesosaa. (O/V) Totta. Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia, joista 28 on syöpävaarallisia aineita. Valmiissa nuuskassa on myös kadmiumia, lyijyä, arsenikkia ja radioaktiivisia aineita.

27. Nuuskan sisältämä nikotiini saavuttaa aivot 10 minuutissa. (O/V) *Tarua. Nikotiini imeytyy verenkiertoon ja saavuttaa aivot noin seitsemässä sekunnissa. Nikotiini muuttaa nuorten aivojen toimintaa pysyvästi ja aiheuttaa riippuvuutta.*
28. Postin kautta tupakkatuotteiden tilaaminen ulkomailta Suomeen on laitonta. (O/V) *Totta. Yksityishenkilö ei saa hankkia tai vastaanottaa elinkeinonharjoittajalta etäviestimellä tilattuja tupakkatuotteita, sähkösavukkeita tai nikotiininesteitä postitse, tavarankuljetuksena tai muulla vastaavalla tavalla Suomen ulkopuolelta.*

LÄHTEET

- Fressis. Nikotiinin haitat. Viitattu 30.7.2019. Saatavilla sähköisesti: <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/>
- Heikkinen A.M.; Meurman J.H. & Sorsa T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim 2015; 131:1975–80. Katsausartikkeli.
- Hengitysliitto ry. Nuuska. Viitattu 5.8.2019. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/>
- Kangas T. 2019. Nuorten nikotiininkäytön uudet haasteet: nuuska ja sähkösavuke. Terveydenhoitaja 2/2019, 26-27.
- Kinnunen, J.M.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:28. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201801182113> .
- Käypä hoito- suositus. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Viitattu 18.6.2019. Saatavilla sähköisesti: <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020?tab=suositus#readmore>.
- Raitasalo, K.; Huhtanen, P. & Miekkala, M. 2016. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015 - ESPAD -tutkimuksen tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 19/2015. Tampere: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. Saatavilla sähköisesti <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-572-1>.
- Ruokolainen, O. & Raitasalo, K. 2017. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkalaisilla. Yhteiskuntapolitiikka, 82(3), 322-331. Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201706157294>
- Salomäki, Sanna-Mari ; Tuisku, Johanna ; Sorvari, Marika ; Laivisto, Virve & Pylkkänen, Liisa. 2013. Nuuska nuorten maailmassa : nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä.

Suomen Syöpäyhdistys. Lahti: Aldus Oy. Saatavilla sähköisesti:

http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf

Suomen Tulli. Tupakkatuotteiden nettitilaaminen ja matkustajatuonti. Viitattu 5.8.2019.

<https://tulli.fi/henkiloasiakkaat/netista-tilaajalle/tupakkatuotteiden-nettitilaaminen>

Syöpäjärjestöt. Nuuska on syöpä. Viitattu 30.7.2019. Saatavilla sähköisesti:

<https://www.ilmansyopaa.fi/nuuska-on-syopa/>

THL. 2018. Tupakkatilasto 2017. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tilastoraportti 37/2018.

Saatavilla sähköisesti: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018102938947>.