Tupakointi ja sen vaikutukset ympäristöön huoneistoissa

HEIKKI EKROOS

LT, KEUHKOSAIRAUKSIEN ERIKOISLÄÄKÄRI, YLILÄÄKÄRI

PORVOON SAIRAALA, KEUHKOLINJA, HUS

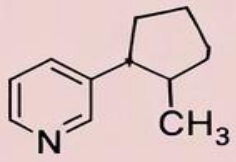
ESITYKSESSÄ ON KÄYTETTY TEKOÄLYÄ

Tupakan savun myrkyt

Tupakan savu sisältää yli 7 000 kemikaalia, joista vähintään 70 on syöpää aiheuttavia.

Pieni savuke – suuri haitta.

NIKOTIINI



- Erittäin riippuvuutta aiheuttava
- Nostaa verenpainetta ja sykettä
- Kuormittaa sydäntä ja verisuonia

HIILIMONOKSIDI (CO)



- Sitoutuu vereen hapen sijasta
- Vähentää hapen kulkeutumista kudoksiin
- Kuormittaa sydäntä ja lisää sydän- ja verisuontautien riskiä

TERVAAINEET



- Sisältävät useita syöpää aiheuttavia aineita (kuten PAH-yhdisteet)
- Vaurioittavat soluja ja DNA:ta
- Kertyvät keuhkoihin ja hengitysteihin



HÄKÄ (CO)



- Sama aine kuin hiilimonoksidi
- Heikentää hapen saantia
- Lisää väsymystä ja heikentää suorituskykyä

HAIHTUVAT ORGANISISET YHDISTEET



- Esim. bentseeni, formaldehydi, asetoni
- Ärsyttävät hengitysteitä
- Osa on syöpää aiheuttavia

RASKASMETALLIT



- Esim. kadmium, lyijy, arseeni, nikkeli
- Kertyvät elimistöön
- Vaurioittavat elimiä ja lisäävät syöpäriskiä

Tupakan savu vahingoittaa lähes jokaista elimistöä – ja jo lyhyt altistuminen lisää sairastumisen riskiä.



Savuttomuus on terveyttä.

Tupakan savun kulkeutuminen ympäristöön



Tupakan savu ei pysy vain tupakoitsijalla – se leviää ympäristöön ja altistaa myös muut.

Sisäilma | Pinnat ja materiaalit | Ilmanvaihto | Ulkoympäristö | Laajempi ympäristö

Passiivisen tupakoinnin terveysvaikutukset

Vahingoittaa myös ympärillä olevia

Savu ei kunnioita rajoja.



Passiivinen tupakointi

Tupakan savu leviää ympäristöön ja hengittyy myös muiden kuin tupakoitsijan toimesta. Savu sisältää samoja haitallisia aineita kuin tupakoitsijan itse hengittämä savu.

LAPSET

- Lisää hengitystieinfektioita (kuten korvatulehdukset ja keuhkoputkentulehdukset)
- Pahentaa astmaa
- Hidastaa keuhkojen kehitystä
- Lisää riskiä sairastua myöhemmin sydän- ja verisuonitauteihin

AIKUISET

- Lisää riskiä sairastua keuhkosyöpään
- Suurentaa sydän- ja verisuonitautien riskiä
- Hengitystieoireet (yskä, hengenahdistus, ärsytys silmissä ja kurkussa)
- Voi pahentaa astmaa ja muita hengityssairauksia

LEMMIKIT

- Hengitystieoireita ja ärsytystä
- Suurempi riski sairastua syöpään (esim. kissoilla imusolmukesyöpä)
- Silmien ja nenän ärsytystä
- Yleinen hyvinvointi heikkenee

YMPÄRISTÖ

- Tupakan savun haitalliset aineet tarttuvat pintoihin, tekstiileihin ja pölyyn (ns. kolmansien käden savu)
- Heikentää sisäilman laatua
- Voi aiheuttaa terveyshaittoja myös myöhemmin, vaikka tupakointi olisi jo lopetettu
- Savun haju koetaan epämiellyttävänä ja se heikentää viihtyisyyttä

Tupakointi vaikuttaa muihin – myös silloin, kun et itse polta.

Savuton ympäristö on terveempi ja turvallisempi kaikille.

Savuttomuus tuo hyvinvointia ympärillesi.

Kolmannen käden tupakointi

Tupakan savun jäämät voivat säilyä pinnoilla pitkään –
ja aiheuttaa terveysriskejä vielä sen jälkeen, kun savu on hävinnyt.



Mitä se on?

Kolmannen käden tupakointi tarkoittaa tupakan savun jäämiä, jotka tarttuvat pintoihin, tekstiileihin, pölyyn ja materiaaleihin.

Nämä jäämät voivat reagoida ilman aineosien kanssa ja muodostaa uusia, haitallisia kemikaaleja, jotka voivat altistuttaa vielä pitkään tupakoinnin jälkeen.

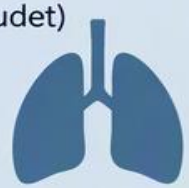
Miten altistutaan?



- Hengittämällä sisäilman pölyä
- Kosketuksen kautta (esim. käsistä suuhun)
- Erityisen suuri riski lapsilla, jotka ryömivät ja laittavat esineitä suuhun

Mahdollisia terveysvaikutuksia

- Hengitystieoireet (yskä, hengitysvaikeudet)
- Ärsytysoireet (silmät, iho)
- Lisääntynyt riski infektioille
- Mahdollisesti pitkäaikaisia vaikutuksia (esim. syöpäriskiä)



Missä jäämiä voi olla?

- Vaatteet ja takit
- Sohvat, matot ja verhot
- Seinät ja huonekalut
- Auton sisätilat
- Lelut ja muut esineet



Tupakointi vaikuttaa ympäristöön vielä pitkään tupakoinnin lopettamisen jälkeen.
Savuttomat tilat suojaavat kaikkia – myös silloin, kun savua ei enää näy.



Puhtaampi ympäristö terveempi tulevaisuus.

Kertaus, lyhyesti

- **Kun nenä haistaa tupakansavun, ihminen hengittää toksiineja**
- **Tupakansavu leviää laajalti, esim, kerrostaloissa jopa 65 % ilmasta on yhteistä ilmaa asuntojen välillä.**
- **Passiivinen tupakointi on merkittävä terveyshaitta**
- **Tupakansavu jää kiinni rakenteisiin ja vaikutukset kestävät pitkään**
- **tupakoimattoman oikeus puhtaaseen hengitysilmaan omassa kodissaan on suurempi kuin tupakoijan oikeus tupakoida**
- KIITOS