Sähkötupakan vaikutukset ja käytön lopettaminen

Tämän esitteen tarkoituksena on valottaa sähkötupakan käytön vaikutuksia terveyteesi, erityisesti suun ja hampaiden terveyteen, sekä tarjota neuvoja ja tukea, jos olet päättänyt lopettaa sähkötupakan käytön.

Sähkötupakan vaikutukset yleisterveydelle: Sähkötupakka, jota väitetään myös vähemmän haitalliseksi vaihtoehdoksi perinteiselle tupakoinnille, sisältää kuitenkin useita terveysriskejä.

- **Riippuvuus:** Sähkötupakka sisältää usein nikotiinia, joka on erittäin voimakas riippuvuutta aiheuttava aine, koukuttavuudeltaan jopa heroiinin veroinen. Käyttö voi siis johtaa nikotiiniriippuvuuteen, mikä tekee tuotteen käytön lopettamisesta haastavaa. Mitä nuorempana riippuvuuden hankkii, sitä voimakkaampi riippuvuus yleensä kehittyy.
- **Sydän- ja verisuonitaudit:** Nikotiini kohottaa verenpainetta ja sykettä, mikä lisää sydänsairauksien ja aivohalvauksen sekä mahdollisesti myös rytmihäiriöiden riskiä.
- **Hengitysteiden ongelmat:** Sähkötupakan höyry sisältää useita kemikaaleja ja hienojakoisia partikkeleita, jotka voivat ärsyttää hengitysteitä ja pahentaa hengityssairauksia. Kaikkia vaikutuksia ei vielä edes tunneta!

Sähkötupakan vaikutukset suun terveyteen:

- **Ikenien sairaudet:** Sähkötupakan nikotiini heikentää ikenien verenkiertoa, mikä vaikeuttaa tulehduksen paranemista. Tämä voi antaa vaikutelman, että ikenet ovat terveet kun ne eivät vuoda kuten yleensä ientulehduksessa. Lisäksi sähkötupakointi usein kuivattaa suuta, mikä taas lisää hampaiden reikiintymisen riskiä.
- **Hampaiden värjäytyminen ja kulumiset:** Tietyt sähkötupakkanesteiden ainesosat voivat aiheuttaa hampaiden värjäytymistä ja pinnan kulumista.
- **Suun limakalvojen muutokset:** Sähkötupakan käytöstä tuleva mahdollinen limakalvoärsytys voi aiheuttaa suun limakalvomuutoksia.

Kuinka lopettaa sähkötupakan käyttö:

1. **Päätös lopettamisesta:** Tee henkilökohtainen sitoumus lopettaa ja aseta selkeä päivämäärä lopettamiselle.
2. **Tuki ja neuvonta:** Kerro perheellesi, ystävillesi ja työtovereillesi päätöksestäsi ja pyydä heidän tukeaan. Harkitse myös terveydenhuollon ammattilaisen, kuten lääkärin tai hammaslääkärin, konsultointia.
3. **Korvaushoito ja lääkehoito:** Nikotiinikorvaushoidot (laastarit, purukumit, imeskelytabletit) ja reseptilääkkeet voivat auttaa vähentämään vieroitusoireita.
4. **Vältä laukaisevia tilanteita:** Tunnista tilanteet, jotka tekevät sähkötupakan käytöstä houkuttelevaa, ja kehitä strategioita niiden välttämiseksi tai vaihtoehtoisia toimintatapoja.
5. **Palkitse itsesi:** Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavutuksistasi matkan varrella esimerkiksi säästämälläsi rahalla.

Sähkötupakan käytön lopettamisen hyödyt: Lyhyellä aikavälillä hengitys kohenee, verenpaine ja syke normalisoituvat, ja makuaisti sekä hajuaisti paranevat. Pitkällä aikavälillä sydän- ja verisuonitautien sekä suusairauksien riskit alkavat pienentyä. Muista, että kaikkia haittavaikutuksia ei vielä edes tunneta!

Muista, että apua on saatavilla. Hammaslääkärisi tai lääkärisi voi antaa sinulle lisätietoa ja tukea sähkötupakan käytön lopettamiseen.