

Uudet nikotiinituotteet kiinnostavat nuoria ja lapsia - MIKSI?

Sähkösavukkeiden suosio on lisääntynyt räjähdysmäisesti lasten ja nuorten parissa viime vuosina. Myös ns. savuttomien nikotiinituotteiden (nikotiinipussit) käytön on havaittu yleistyvän nuorison keskuudessa.

Suomessa tupakkalaki koskee myös sähkösavukkeita, savuttomia nikotiinituotteita ja kertakäyttöisiä, nikotiinittomalla nesteellä täytettyjä laitteita mm. markkinointi-, ikäraja- sekä esilläpitokieltojen osalta. Tupakkalaissa on määritelty, millaisia tuotteiden tulee olla mm. ominaisuuksiltaan (esim. vahvuus, maku) ja pakkauksiltaan.

Ulkomaisia verkkokauppoihin lainsäädäntömme ja rajoituksemme eivät kuitenkaan ulotu ja vanhempien onkin tärkeää tiedostaa mitä verkkokaupoista on saatavilla.

Sähkösavukkeet ja ”vapet”

Nuorten/lasten suosiossa on etenkin kertakäyttöinen nikotiiniton tai nikotiinia sisältävä sähkötupakka eli ”Vape”. Nimi tulee englanninkielisestä vastikkeesta (höyrystää/polttaa sähkösavuketta).

Sähkösavukkeista on tullut hyvin värikkäitä, houkuttelevia ja huomaamattomia laitteita. Ne voivat muistuttaa jotain arkisia käyttötavaroita, korostustussia, huulipunaa, matkalaturia tai kuulokekotelo, näitä on hyvin monen näköisiä ja makuisia. Makuina löytyy lähes kaikki hedelmät ja maut mitä vain kuvitella saattaa.



Kuva 1 Kertakäyttövapeja (kuva verkkosivuilta)

Hajuton tai makunesteiden käytön vuoksi jopa hyvältä tuoksuva ja maistuva sähkötupakka luo illuusion, että kyseessä on puhdas ja harmiton tuote. Todellisuudessa näin ei ole, vaikka kyse onkin miedosta päihteestä.

Suomessa sähkösavukkeisiin saa myydä ainoastaan maustamattomia tai tupakan makuisia nikotiininesteitä. mutta lakia kuitenkin kierretään makunesteillä, jotka luokitetaan elintarvikekäyttöön. Maustettuja ”vapeja” on myös helppo tilata ulkomaalaisista verkkokaupoista.

Nikotiinipussit

Nikotiinipussit ovat suuhun laitettavia, nuuskapusseja muistuttavia nikotiinia sisältäviä annospusseja.

Pohjoismaiden tilastoista on nähtävissä, että nikotiinipussien käyttö on lisääntynyt huomattavasti nuorten 15–30-vuotiaiden keskuudessa viime vuosina. THL:n kouluterveyskyselyn 2023/2025 mukaan käyttö on Suomessa lisääntynyt myös yläasteikäisten keskuudessa.

1.8.2025 voimaan astuneen nikotiinipusseja koskevan tupakkalain muutoksen myötä nikotiinipusseille tuli Suomessa uusia rajoituksia myyntiin, koostumukseen ja pakkauksiin. 1.2.2026 alkaen Suomessa myytävien nikotiinipussien nikotiiniraja on 16,6 mg/g ja yksittäisen nikotiinipussin painon pitää olla vähintään 0,5 grammaa ja enintään 1 gramma. Tuotteissa ei saa käyttää lisäaineita, jotka saavat aikaan jonkin muun kuin tupakan, mentolin tai mintun maun.

Toisin kuin nuuskassa, jossa on oma tupakasta johtuva karvas makunsa ja hajunsa, nikotiinipusseissa on sallittu siis sallittu mintun ja mentolin maku. Tuotteita saatetaan myös markkinoida mainostamalla niiden sisältävän terveellisiä ainesosia tai olevan ympäristöystävällisiä. Tämä jo sinällään houkuttelee erityisesti lapsia ja nuoria.

Ostoikärajasta ja markkinointikiellosta huolimatta nikotiinipusseja markkinoidaan voimallisesti etenkin verkossa ja nuortenkin suosimassa sosiaalisessa mediassa. Suomessa tuotepakkaukset tulevat yhdenmukaistumaan kuten tupakkatuotteilla, mutta ulkomaisissa verkkokaupoissa myytävät tuotteet ovat värikkäitä ja houkuttelevan näköisiä, makuina mm. makeisia ja hedelmiä. Ulkomaisissa verkkokaupoissa, nikotiinipussien nikotiinipitoisuudelle ei myöskään ole rajoituksia ja saatavilla on myös merkittävästi vahvempia tuotteita kuin Suomessa (jopa 131-150 mg/annospss).



Kuva 2: Värikkäät, lapsia houkuttelevat tuotepakkaukset ja tuote, jossa on nikotiinia 120 mg/g (kuvat verkkosivuilta)

On hyvä tiedostaa, että nikotiinipussit aiheuttavat riippuvuus- ja myrkytysvaaran erityisesti lapsille ja nuorille. Nuorille vakava nikotiinimyrkytys voi seurata noin 60 milligramman nikotiiniannoksesta (yleisenä vakavana myrkytysrajana pidetään 1 mg/painokilo imeytynyttä nikotiinia).

Nikotiini aiheuttaa myös vieroitusoireita, kuten ärtyisyyttä, kärsimättömyyttä ja univaikeuksia.

Miksi nuoret kiinnostuvat nikotiinituotteista? Mitä voimme tehdä?

Lapset ja nuoret eivät ole yksin vastuussa tuotteiden käytöstä. Lasten ja nuorten kiinnostus uusia nikotiinituotteita kohtaan johtuu pitkälti tupakka- ja nikotiiniteollisuudesta, joka markkinoi häikäilemättömästi tuotteita nuorille ja lapsille. Vaikka nuoret tekevät omaehtoisia valintoja, heillä on oikeus saada tietää, miten nikotiiniteollisuuden aktiivinen markkinointi voi vaikuttaa eri tavoin asenteisiin ja omaan kulutuskäyttäytymiseen.

Tuotteiden hankkimisen ja käytön puheeksi ottaminen ja niiden haitoista viestiminen on välttämätöntä. Lasten ja nuorten terveyden suojaamiseksi tarvitaan aikuisten ”heräämistä”, tietoisuutta siitä mitä kaikkea verkkokaupoista on saatavilla. Tarvitaan vastuunkantoa, lasten ja nuorten kanssa keskustelua niin kotona, koulussa kuin myös nuorten harraste- ja urheilumaailmassa.

Miten otan nikotiinituotteet puheeksi lapsen tai nuoren kanssa?

Koulut, vapaa-aikatoimi, harrastustoiminta:

Nuoren nikotiinista luopumisen ohjausmateriaali, Lapin NOKKO-malli, on kehitetty ammattilaisten tueksi peruskouluikäisten nikotiinituotteiden käyttämisen lopettamiseen. Malli on kehitetty yhteistyössä Lapin kuntien ja hyvinvointialueen kanssa. NOKKO-ohjaus perustuu nuoren vapaaehtoisuuteen, jossa ohjaajan rooli on tukea nuoren päätöstä keskusteluihin ja harjoituksiin.

Vanhemmat:

Katso video pohjustukseksi nuoren kanssa käytävään rakentavaan keskusteluun. Ymmärrä ja puutu - nuoret vapetuksen keskellä - Helsinki-kanava

<https://www.helsinkikanava.fi/fi/video/details/293498504>

Apua nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla myös paikalliselta terveydenhoitajalta ja maksuttomasta Stumppi-neuvontapuhelimesta puhelinnumerosta 0800 148 484 (ma-ti klo 10-18 ja to klo 13-16). [Apua saa myös Stumppi-sivuilta.](#)

Lähteitä:

Tupakkalaki <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2016/549>

Ehkäisevän päihdetyön verkosto <https://www.ept-verkosto.fi/>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry <https://ehyt.fi/>

Kouluterveyskysely: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Jutun on kirjoittanut Inarin kunnan terveysvalvonnan johtaja, Inarin ehkäisevän päihdetyön työryhmän jäsen Minna Saramo.

