

Nuuskan haittavaikutukset terveyteen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2022

Satu Laitinen & Sanna Palonen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Laitinen, Satu Palonen, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä 24	
Työn nimi Nuuskan haittavaikutukset terveyteen Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto ja koulutusala Sairaanhoidaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä <p>Suomessa 2000-luvun alusta alkaen nuorten tupakointi on vähentynyt. Erityisesti nuorten tyttöjen nuuskan käyttö on lisääntynyt. Tupakoinnin vähentymiseen on vaikuttanut aktiivinen savuttomuuteen ohjaaminen, terveystiedon leviäminen ja tupakointirajoitukset. Nuuskaa ei mielletä tupakkatuotteeksi ja siksi nuuskan suosio on lisääntynyt. Keuhkovaikutuksia lukuun ottamatta nuuskalla on samat vaikutukset terveyteen kuin tupakalla.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli nuuskan terveyshaitat. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia terveyshaittoja nuuska aiheuttaa. Tutkimusten perusteella todettiin nuuskan olevan epäterveellistä ja terveydelle haitallista. Nuuskan terveyskulut tulevat yhteiskunnalle kalliiksi. Nuuskan haittavaikutuksia pitää painottaa savuttomuuteen ohjaamisen rinnalla. Sairaanhoidajan osaamisalueisiin kuuluu mielenterveys- ja päihdetyön osaaminen työpaikasta riippumatta. Sairaanhoidajan työtehtävä on edistää terveyttä, ja jakaa tietoa päihdeiden aiheuttamista haitoista.</p>		
Asiasanat nuuska, nuoret, terveyshaitat		

Abstract

Author(s) Laitinen, Satu Palonen, Sanna	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 24	Published 2022
Title of Publication Health effects of snuff Descriptive literature review		
Degree and field of study Nursing (UAS)		
Name, title and organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract <p>In Finland, smoking among young people has decreased since the beginning of the 21st century. The use of snuff by young girls in particular has increased. The reduction in smoking has been driven by active smoking cessation control, the spread on health information, and smoking restrictions. Snuff is not perceived as a tobacco product and therefore the popularity of snus has increased. With the exception of lung effects, snuff has same health effects as tobacco</p> <p>The topic of this thesis was the health effects of snuff. The thesis was carried out as a descriptive literature review. The purpose of the thesis was to find out what kind of health problems snuff causes. Studies have shown that snuff is unhealthy and harmful to health. The health costs of snuff come a high cost to society. The side effects of snuff should be emphasized alongside smoking cessation. The nurse's areas of expertise include competence in mental health and substance abuse work, regardless of the workplace. The nurse's job is to promote health, and to share information about the harms caused by drugs.</p>		
Keywords snuff, adolescent, health effects		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	2
2	Nuuska	3
2.1	Nuuskan historia	3
2.2	Nuorten nuuskaamiseen yhteydessä olevia tekijöitä	3
3	Nuuskan terveystilat	5
3.1	Nikotiiniriippuvuus	5
3.2	Diabetes	5
3.3	Sydän ja verisuonitaudit	6
3.4	Suun sairaudet	6
3.5	Hedelmällisyys	7
3.6	Suorituskyky	8
3.7	Syöpä	8
4	Nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito	9
5	Opinnäytetyön toteutus	11
5.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	11
5.2	Aineiston hankinta, sisäänottokriteerit ja aineiston valinta	11
5.3	Aineiston analyysi	15
6	Tulokset.....	16
7	Pohdinta	18
7.1	Tulosten arviointi ja johtopäätökset	18
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	18
7.3	Jatkotutkimusaiheet	19
	Lähteet	20

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyön aihe oli hyvin ajankohtainen. Markkinoinnilla nuuskasta on tehty trendikäs, jopa urheilevaan elämäntapaan sopiva tuote. Nuuskaa brändätään tarkasti ja markkinoidaan vahvasti. Se ei enää ole suttuista, pahanhajuista, hampaat ja ikenet värjäävää ruskeaa mönjää, vaan kivasti esimerkiksi, mintulle tai lakritsille tuoksuva ja maistuva tupakkatuote. (Freestyle 2018.) Etelä-Karjalassa tehdyissä kouluterveyskyselyissä näkyy nuuskan käytön kasvun olleen suurta. Nuuskaavien tyttöjen osuus vuosina 2018–2019 oli noussut 2,4 prosentista 12,5 prosenttiin. (Heikinmatti ym. 2019). Erilaisten makujen ja aromien, sekä kauniiden nuuskarasioiden ja pienempien nuuskapussien avulla haetaan käyttäjiksi tyttöjä ja naisia. Suurimman ruotsalaisen valmistajan Swedish Matchin tuotteissa on listattu olevan yli 240 erilaista makuainetta. Lisäämällä nuuskaan säilöntäaineita ja makuaineita saadaan nuuskalle käyttöikää sekä käyttämisestä mukavampaa ja sujuvampaa. (Ehyt ry 2022a.)

Teollisuuden taktiikalla on kiistatta ollut merkitystä muiden kuin tupakoitsijoiden houkuttelemisessa nuuskan kokeiluun. Suurin osa käyttäjistä kertoo aloittavansa käytön maustetulla tuotteella, joissa on usein pienempi määrä nikotiinia ja myös alhaisempi pH-taso, jonka tavoitteena on luoda siedettävämpi fysiologinen kokemus aloittavalle käyttäjälle. (Ozga ym. 2016.) Norjassa makuja sisältäviä tuotteita käyttävät erityisesti nuoret: 16–19-vuotiaista pojista 52 % ja tytöistä 83 %. Suomesta ei ole saatavilla tilastotietoja makuja sisältävän nuuskan käytöstä (Ollila ym. 2021).

Suomessa 2000-luvun alusta alkaen nuorten tupakointi on vähentynyt, mutta sen sijaan nuuskan käyttö on lisääntynyt. Nuuskan käyttö ja kokeilut ovat lisääntyneet myös tytöillä, joille nuuskaaminen on ollut epätavallisempaa kuin pojille. Kasvun arvellaan johtuvan nuorten tietämättömyydestä nuuskan haittavaikutuksista sekä tupakan hinnan nousemisesta, tupakointikieltojen lisääntymisestä ja muoti-ilmiöstä. (Kinnunen ym.2019.) Tutkimusten mukaan nuoret käyttävät halvimpia mahdollisia tupakkatuotteita (Hawkins ym 2018). Nuoret eivät todennäköisesti ole realistisia tupakkatuotteiden riskien suhteen ja ovat liian optimistisia kyvystään lopettaa niiden käyttö (Wackowski ym. 2016).

Sairaanhoitajan osaamisalueisiin kuuluu mielenterveys- ja päihdetyön osaaminen työpaikasta riippumatta. (Kilkku & Kivelä 2017). Sairaanhoitajan työtehtävä on edistää terveyttä, ja jakaa tietoa päihteiden aiheuttamista haitoista. Tukea, neuvoa ja ohjata asiakastaan elämänkaaren eri vaiheissa saavuttamaan ja ylläpitämään terveyttä eri keinoin ja eri toimintaympäristöissä. (Sairaanhoitajat 2020.) Ensimmäiset nuuska kokeilut ajoittuvat

varhaisnuoriin, joten nuuskan käyttöön tulee puuttua jo varhain, sekä edistää lasten ja nuorten terveyttä (Heikkinen ym. 2015).

Suomen terveydenhuollon resurssit nikotiinista vieroittamiseen on arvioitu keskimääräistä heikommiksi useaan muuhun EU-maahan verrattuna. Savuton Suomi 2030 tupakkalain hanke, jonka tavoitteena on vähentää tupakka-, ja nikotiinituotteiden käyttö alle 5 % väestöstä, tarvitsee toteutuakseen terveysvalistusta, lisää osaavia tupakkavieroituksen ammattilaisia ja vieroitukseen erikoistuneita yksiköitä. (Heloma ym. 2017, 10.)

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuuskan käytön seurauksena syntyvät terveyshaitat ja tuottaa tutkittua tietoa nuuskasta. Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa nuuskaamisen ennaltaehkäisyyn sekä lopettamisen tueksi. Opinnäytetyö on rajattu koskemaan vain ruotsalaista nuuskaa, joka on Suomessa eniten käytetty nuuska (Wicholm 2012).

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä ovat nuuskan haittavaikutukset terveyteen?
2. Mitkä ovat nuuskaamisen välittömät ja pitkäaikaiset haittavaikutukset?
3. Miten nikotiiniriippuvuutta ehkäistään ja hoidetaan?
4. Mitkä syyt johtavat nuuskan käyttöön?

2 Nuuska

2.1 Nuuskan historia

Tupakkaseoksen pureskeleminen on piipussa polttamisen ohella vanhimpia tupakan käyttötapoja. Pohjois- ja Etelä-Amerikan intiaaneille tupakan lehtien pureskelu on ikivanha rituaalinen tapa. Kolumbus löytöretkellään, ensimmäisenä eurooppalaisena, näki vuonna 1497 Haitin intiaanien käyttävän tupakkaa. Tupakka levisi aluksi hyvin hitaasti Eurooppaan, sitten Aasiaan, Kiinaan ja Afrikkaan. 1560-luvulla Ranskan kuningatar Katariina de'Medici keksi jauhaa tupakan lehtiä ja panna nuuskaseosta nenään. Tupakka oli kallista tuontitavaraa, ja Euroopassa nuuskaaminen oli lähinnä ylhäisön tapa. Nuuskarasiat olivat statussymboleja ja hienoja asusteita, jotka mukautuivat vaatteisiin. (Wicholm ym. 2012.)

1700-luku oli Ruotsin tupakkateollisuuden läpimurtoaikaa. Tupakkaa viljeltiin Skånessa, Grännassa ja Alingsåsissa, joissa Jonas Alströmer aloitti laajamittaisen tupakanviljelyn. 1700-luvun lopulla tupakkaa kasvatettiin noin 70 ruotsalaisessa kaupungissa. 1800-luvun alussa, ehkä hieman aikaisemmin, ruotsalaiset kuluttajat siirtyivät laittamaan nuuskan huulensa alle. (Swedish Match.)

Kun yli miljoona ruotsalaista muutti Atlantin yli vuosina 1846–1930, he toivat mukanaan ruotsalaiset tavat ja käytännöt, mukaan lukien nuuskan perinteen. Nuuska oli niin yleistä, että amerikkalaiset kutsuivat ruotsalaisamerikkalaisten naapurustojen pääkatua nuuskabulevardiksi. Nuuskasta tuli yksi ruotsalaisuuden merkeistä. (Swedish Match.)

1900-luvun alussa Ruotsin valtio tarvitsi rahaa puolustukseen ja ensimmäiseen eläkeuudistukseen. Rahat tulivat tupakasta. 250 vuoden tauon jälkeen otettiin käyttöön uusi tupakkamonopoli vuonna 1915. Nuuska alkoi jälleen yleistyä 1960-luvun lopulla, kun tupakoinnin terveysriskit korostuivat useissa raporteissa. (Swedish Match.)

2.2 Nuorten nuuskaamiseen yhteydessä olevia tekijöitä

Nuoruusikä on aktiivista erilaisten kokemusten etsimistä, yhteisöllisyyttä ja ikätovereihin turvautumista sekä kypsymättömyyttä. Oikeiden ja väärin valintojen tekoa ja riskien ottamista. Tällä on osaltaan yhteyttä tupakointiin ja muihin päihteisiin. Nuorten nuuskan käyttäjien tietoisuus nuuskan terveyshaitoista on huonompi kuin ei nuuskaavilla. Kodin ilmapiiri, vanhempien sosiaalinen tuki ja kontrolli sekä vanhempien nikotiinituotteiden käyttö vaikuttavat nuorten tupakointiin. Kavereiden suurempi määrä, kaveriporukassa vietetty aika, sen tuottamat paineet ja odotukset sekä kaveripiiri, jossa on tupakan tai nuuskan käyttäjiä, hyväksytään tupakoija tai nuuskaaja helpommin uudeksi jäseneksi, kuin kaveripiiriin, jossa ei

käytetä tupakkatuotteita. Kavereiden vaikutuksella ja koulumenestyksellä on merkitystä nuuskan kokeiluun ja käyttöön. (Kulju & Kulju 2002.)

Nikotiini luokitellaan stimuloivaksi, piristäväksi päihteeksi. Sen vaikutusta kuvataan euforisoivaksi, mielihyvää tuottavaksi (Heloma ym. 2017, 65). Nuoret liittävät nuuskaamiseen paljon positiivisia mielikuvia. Nuuskan on todettu parantavan keskittymiskykyä ja ketteryyttä, edistävän painonpudotusta, nostavan kipukynnystä sekä viivästyttävän väsymyksen tunteen havaitsemista, mistä saattaa olla hyötyä monissa eri urheilulajeissa. (Kulju & Kulju 2002.) Nuuskan on koettu vähentävän stressin tunnetta, rentouttavan, sekä tuottavan hyvää oloa ja fiilistä. (Pelto ym. 2017.) Positiiviset kokemukset liittyvät kuitenkin riippuvuuteen ja vieroitusoireiden helpottumiseen. Uusi annos nikotiinia vie vieroitusoireet hetkellisesti pois, jolloin tulee tunne esimerkiksi rentoutumisesta. Kyseessä on vain vieroitusoireen lievittyminen. (Fressis 2020a.)

Nuuskan käyttöä pidetään tupakointia hyväksyttävämpänä. Hyväksyttävyyden mielikuvaa lisää se, ettei nuuska aiheuta muille passiivisen käytön terveyshaittoja kuten tupakointi. Lisäksi nuuskan hankkiminen ja käyttö erilaisissa tilanteissa koetaan nuorten keskuudessa helpoksi. (Fressis 2020b.) Nuuskaa saattaa pystyä käyttämään huomaamattomasti paitsi kotona myös koulussa. Nuuska on vanhemmille sekä opettajille usein vieras tuote, joten he eivät sitä ylähuulesta erota, eikä siitä jää helposti kiinni. Lisäksi nuuska ei haise samalla tavalla kuin tupakointi. (Piispa 2018.) Nuorena aloitettu nuuskaaminen näyttää vaikuttavan myöhemmin tupakoinnin aloittamiseen (Wicholm ym. 2012).

3 Nuuskan terveyshaitat

3.1 Nikotiiniriippuvuus

Nikotiinin imeytyessä vereen ja kulkeutuessa aivoihin syntyy nikotiiniriippuvuus. Aivoissa nikotiini aikaansaa keskushermostostimulaation. Nikotiinin piristävät, mielihyvää tuottavat ja mielialaa muovaavat vaikutukset lienevät keskeisiä nikotiiniriippuvuuden kehittämisessä. Riippuen nikotiinin yksilöllisestä vaikutuksesta ja sietokyvystä jokainen nuuskaaja keskushermostostimulaation aikaansaadakseen hakee sopivaa veren nikotiinitasoa. Toleranssin kasvu kuuluu riippuvuuteen, eli käyttäjä tarvitsee yhä suurempia määriä riippuvuutta aiheuttavaa ainetta, nikotiinia. Nuuska aiheuttaa nopeamman ja voimakkaamman riippuvuuden kuin tupakointi. Nuuskaa pidetään kauemmin suussa kuin tupakoitsija polttaa savuketta. Nuuskaamalla aikaansaadaan korkea ja pitkään kestävä nikotiinipitoisuus. (Kulju & Kulju 2002.)

Riippuvuuden merkkejä ovat vieroitusoireet. Ne ilmaantuvat riittävän pitkän nikotiinittomuuden jälkeen, tällöin elimistö vaatii lisää nikotiinia. Vieroitusoireita ovat fyysisesti tai henkisesti huono olo, päänsärky, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, kärsimättömyys, levottomuus, univaikeudet, nikotiinihimo, tai ruokahalun lisääntyminen sekä makean himo. (Fressis 2020c.)

Vieroitusoireet vaimenevat joksikin aikaa uudella nikotiiniannoksella. Riippuvuudelle tyypillistä on epämiellyttävän olon korjaaminen uudella nikotiiniannoksella. Vapaa-ajasta nauttiminen, työnteko tai opiskelu on vaikeaa toistuvien vieroitusoireiden kanssa. (Fressis 2020c.) Nikotiiniriippuvuus kirjataan potilastietoihin ja luokitellaan krooniseksi sairaudeksi. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus: Käypä hoito -suositus 2018)

3.2 Diabetes

Nikotiini vähentää insuliiniherkkyyttä ja näin ollen lisää kakkostyyppin diabetekseen sairastumisen riskiä (Ehyt ry 2020b). Insuliini on verensokeria laskeva hormoni, jonka tarkoitus on säädellä energia-aineenvaihduntaa elimistössä. Kun insuliiniherkkyys vähenee, insuliini ei toimi kudoksissa niin kuin pitäisi, eikä pidä verensokeria tasaisena. Insuliiniherkkyyden aleneminen ja vähentynyt haiman insuliinineritys lisää riskiä kakkostyyppin diabeteksen kehittymiselle. (Fressis 2020d.)

Nuuskaajilla on kohonnut riski aineenvaihduntaan liittyvän metabolisen oireyhtymän syntymiseen. Se on oireyhtymä, jossa henkilöllä on useita aineenvaihdunnan häiriöitä, jotka uhkaavat terveyttä. Häiriöitä ovat vyötärölihavuus, korkea kolesteroli, kohonnut verenpaine ja kohonnen paasto verensokerin yhdistelmä. (Fressis 2020e).

3.3 Sydän ja verisuonitaudit

Nuuskaa voidaan pitää yhtä haitallisena terveydelle kuin tupakkaakin. Nuuskasta saatu nikotiini nostaa sykettä ja verenpainetta, jolloin sydän tekee enemmän työtä. Sydämen lepovaihe lyhenee ja sydämen kammiot työskentelevät enemmän pumpatakseen verta eteenpäin. Nikotiini hajoaa maksassa ja erittyy siten munuaisten kautta virtsaan. (Fressis 2020d.)

Sydämen diastole, eli lepovaihe lyhenee nuuskaamisen vuoksi, ja kammiot joutuvat pumpatakseen verta eteenpäin työskentelemään kovemmin (Ehyt ry 2020b). Nikotiini häiritsee myös valtimoiden endoteelin toimintaa, joka on verisuonien, imusuonien ja sydämen sisäpintoja verhoava ohut solukerros. Tällaiset muutokset aiheuttavat riskin erilaisille valtimosairauksille, joista yleisin on sepelvaltimotauti. (Fressis 2020d.)

Nuuskan sisältämä nikotiini ja suola aiheuttavat nesteiden kertymistä elimistöön ja sydämen vajaatoimintaa. Pintaverenkierto heikkenee vaikuttaen ihon väriin, ohenemiseen ja kuivumiseen. Lisäksi tulee ryppyjä, koska iho ei saa riittävästi happea eikä ravintoaineita. Ääreisverenkierron heikkenemisen vuoksi sormet ovat kylmät ja kalpeat. Verenkierron muutokset voivat johtaa sydämen vajaatoiminnan kehittymiseen, sydäninfarktiin ja aivoverenkiertohäiriöihin. (Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet: Käypä hoito -suositus 2021)

3.4 Suun sairaudet

Nuuskaa käyttäessä suu on ensimmäisenä elimistössä kosketuksissa sen kanssa. Suun terveyden haittavaikutukset voidaan nähdä hampaissa, ikenissä ja suun limakalvoilla. (Heikka ym.2018, 176.) Kaksi kertaa päivässä hampaansa harjasi ammatillisessa koulutuksessa pojista reilu kolmannes, tytöt harjasivat poikia useammin. Huono suuhygienia on riskitekijä monille yleissairauksille ja nuuskan käytön haitat havaitaan useimmiten ensimmäiseksi juuri suun terveydessä. (Kinnunen ym. 2019.)

Heikkisen ja kollegojen (2015) mukaan nuuskassa on jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tavallisessa tupakassa. Nuuska värjää hampaat ja aiheuttaa kulumista hampaissa, vaurioittaa ikeniä ja aikaansaa muutoksia suun limakalvoissa. Lievimpinä haittoina mainitaan pahanhajuinen hengitys ja makuaistin heikkeneminen. Nuuskan käyttöalueen limakalvo vaurioituu emäksisyyden sekä nuuskan sisältämien haitallisten aineiden ja mekaanisen ärsytyksen takia (Smokefree). Yleisin nuuskan haitta suussa on limakalvomuutokset, joista käytetään nimitystä nuuskaleesio (Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet: Käypä hoito -suositus 2021).

Nuuskaleesio eli norsunahka ilmaantuu paikkaan, jossa nuuskaa pidetään. Muutos on tyyppisesti yläetuhammasalueen bukkaalisessa ikenessä ja huulipoimussa, ensin rypymisenä,

paksuuntuneena, poimuilevana ja mahdollisesti ruskeaksi värjäytyneenä limakalvomuu-
toksena. Jos alue muuttuu haavaiseksi voi se merkitä alkavaa syöpää. (Heikka ym.
2018,182.) Yli puolella nuuskankäyttäjistä on muutoksia suussa ja ainoa hoitokeino on
nuuskan käytön lopettaminen (Kulju & Kulju 2002).

Nuuskan käyttö aiheuttaa parodontiittia eli kiinnityskudossairautta. Sairaus alkaa vähäisin
oirein ientulehduksella, joka hoitamattomana kehittyy parodontiitiksi. Pitkälle edetessään
hampaat voivat alkaa irrota (Heikkinen ym. 2015). Nuuskan käyttäjällä ikenet ovat usein
vetäytyneet ja hammasjuurten pinnat paljastuneet, jolloin ne reikiintyvät helpommin. Nuus-
kaan lisätty sokeri aiheuttaa hampaiden reikiintymistä erityisesti hampaiden ienrajoissa lä-
hellä sitä kohtaa, jossa nuuskaa pidetään. (Heikka ym. 2018,181.) Tällaiset ienvetäytymät
ovat palautumattomia sekä vaikeasti korjattavia (Heikkinen ym. 2015).

3.5 Hedelmällisyys

Nuuskan käyttö vaikuttaa miehen ja naisen hedelmällisyyteen. Nikotiini, jota nuuska sisäl-
tää voi vaikeuttaa lisääntymistä ja naisen raskaaksi tulemistä. Nikotiini laskee naisilla est-
rogeenitasoa ja lisää testosteronihormonin määrää, sitä vastoin miehillä estrogeenihormo-
nitasot suurenevät ja testosteronitasot pienenevät. Seksuaalinen halukkuus ja aktiivisuus
heikkenevät hormonitasojen muutosten seurauksena. (Kaijansinkko ym. 2019.)

On havaittu, että nikotiini vaikuttaa naisen kuukautisiin aiheuttaen epäsäännöllisiä, kivuliaita
ja runsaita kuukautisvuotoja. E-pillereitä käyttävillä naisilla verisuonitukosten riski kasvaa
merkittävästi. Vaihdevuodet aikaistuvat, sekä estrogeenin vähenemisen myötä riski osteo-
poroosin syntyyn kasvaa. Nikotiini heikentää verenkiertoa koko kehossa, ja tämän vuoksi
lisää miesten erektiohäiriöitä. Siemennesteen määrä ja laatu huononee, siittiöitiheys ja hyvin
liikkuvien siittiöiden osuus vähenee sekä kiihottuminen ja orgasmin saaminen voi heikentyä.
(Kaijansinkko ym. 2019.)

Nuuskan ja tupakan sisältämä nikotiini heikentää sikiön hyvinvointia. Sikiön hitaamman ai-
neenvaihdunnan vuoksi nikotiinipitoisuus voi olla 15 % suurempi ja kestää pidempään kuin
äidin verenkierrossa. Nikotiini voi aiheuttaa alhaisen syntymäpainon, ennenaikaisen synty-
män, kehityksen hidastumista sekä epämuodostumia lapselle. Sen merkittävin vaikutus
kohdistuu aivojen kehitykselle tärkeisiin nikotiiniasetyylikoliinireseptoreihin, joita on ihmisal-
kion aivoissa ja selkäytimen alueella 4–5 raskausviikosta lähtien, häiriten aivojen kehitystä.
(Heloma ym. 2017, 174.) Nuuskaavien äitien kohtukuoleman riski on suurempi, myös vas-
tasyntyneillä on selvästi enemmän hengitysvaikeuksia kuin tupakoivilla äideillä. On run-
saasti tutkimuksellisia todisteita siitä, että nikotiini on haitaksi kehittyvälle sikiölle, ja muilla
savuttomilla nikotiinituotteilla voi olla kielteisiä vaikutuksia sikiöön, vaikka ne eivät

aiheuttaisi mitattavissa olevaa terveystriisiä äidille itselleen. (Glover&Phillips 2020.) Raskausaikana nuuskalle altistuneella lapsilla on havaittu jo 5–6-vuotiaana korkeampi verenpaine kuin muilla saman ikäisillä, sekä valtimoverisuonten seinämien jäykistymistä (Ehyt ry 2020a).

Suorituskyky

Nikotiinin supistaessa verisuonia nostaa se verenpainetta sekä sydämen syketasoa. Tällöin verenkierto lihaksissa huononee ja hapen, ravintoaineiden sekä maitohappojen poistuminen heikkenee. Treenatessa hapen ja ravinteiden puutteessa olevat lihakset eivät toimi normaalilla tavalla vaan väsyvät helpommin, eivätkä kasva ja kehity. Pitkäaikainen nuuskan käyttö nopeuttaa kehon lihasten ikääntymistä, lihakset surkastuvat ja maksimivoima heikkenee. (Fressis 2020d.)

Lihasten heikentyneen verenkierron takia palautuminen treenistä hidastuu, ja elimistössä on stressitila. Fyysisen rasituksen sieto ja vastustuskyky heikentyy. Elimistön puolustusjärjestelmä heikkenee jatkuvan kehon tulehdustilan vuoksi. Uni on tärkeä treenistä palautumisen tekijä. Nikotiinin aiheuttamat vieroitusoireet aiheuttavat uniongelmia. (Fressis 2020d.)

3.6 Syöpä

Crohnin tautia sairastavia seurataan säännöllisesti taudin aiheuttaman syöpävaaran takia. On osoitettu, että tupakoitsijoiden riski sairastua Crohnin tautiin on lähes kaksinkertainen, vaikka taudin tarkkaa syntymekanismia ei tunneta. Crohnin taudin riski kasvaa erityisesti tupakoivilla naisilla. Crohnin taudin kulku on tupakoitsijoille epäedullisempää kuin tupakoimattomilla. Tupakoivilla ilmaantuu taudin pahenemisvaiheita kaksi kertaa herkemmin kuin tupakoimattomilla. Tupakointi lisää kirurgisia toimenpiteitä taudin kulussa. (Kelvin ym. 2010.) Tupakointi heikentää elimistön toipumista leikkauksista huonontamalla elimistön puolustusmekanismeja ja ihon sekä haava alueen verenkiertoa. Se lisää riskiä pienten suonten tukostaipumukseen. Lisäksi se hidastaa haavan ja kirurgisten saumojen paranemista. Tupakoivilla on noin kuusinkertainen riski leikkaushaavan tulehdukseen. Tupakointi huonontaa osteoblastien, eli yksitumaisten polaaristen solujen toimintaa, jotka tuottavat uutta luuta. Kalsiumin imeytyminen suolistosta heikkenee ja tupakointi myötävaikuttaa alhaiseen D- vitamiinitasoon. Edellä kuvatut haitat johtuvat tupakan ja nuuskan sisältämästä nikotiinista. Nikotiini supistaa ääreisverenkiertoa ja vaurioittaa verisuonten sisäpintaa. (Heloma ym. 2017, 186.) Nikotiinin on todettu edistävän syöpäkasvainten kasvua ja heikentävän syöpähoitojen tehoa. (Fressis 2020d.)

4 Nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito

Nikotiinivalmisteiden kokeilu ja aloitus tapahtuu yleensä 14–16-vuotiaana. Nikotiinivalmisteiden käytön aloittamisen ehkäisyä voidaan pitää tärkeimpänä ennen aikaisen kuolleisuuden vähenemisessä. Nuorille voi aiheutua jo vähäisellä tai lyhyellä käytöllä vieroitusoireita nikotiinivalmisteisiin ja heille tulisi tarjota apua matalan kynnyksen palveluina. On tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaisilla on valmiudet ehkäistä käytön aloitusta sekä puuttua käyttöön. Tuen tarve perustuu asiakkaan tarpeiden tunnistamiseen ja riippuvuuden kartoittamiseen motivoivan keskustelun avulla. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

Nikotiiniriippuvuus on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten riippuvuuksien oireyhtymä, jonka hoitoon tulee tehdä yksilöllinen hoitosuunnitelma. Hoitosuunnitelmaan kuuluu muun muassa kirjata käytettävät lääkkeet. Lääkehoidon ja yksilöohjauksen lisäksi ryhmäohjauksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lopettamiseen. Ryhmäohjauksen on todettu olevan hyödyksi lopettamisen yhteydessä etenkin nuorilla. Eniten näyttöä hyödyistä on koulu- ja oppilaitoksiin suunnatusta ohjauksesta. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

Fyysisten oireiden ollessa voimakkaita, tulee käyttäjää rohkaista lääkkeiden käyttöön. Vieroituslääkkeitä on saatavilla reseptivalmisteina varenikliinia, bupropionia sekä nortriptyliiniä ja ilman reseptiä nikotiinikorvaushoitovalmisteita. Lisäksi tarvitaan ammattilaisen riittävää tukea. Lääkesuosituksot koskevat aina yli 18-vuotiaita, ainoastaan tapauksissa, joissa ammattilainen arvioi alaikäisen käytön olevan säännöllistä, voidaan määrätä nikotiinikorvaushoito. Tällöin on varmistettava nuoren ymmärtävän korvaushoito tuotteiden käytön riskit ja hyödyt. Nikotiinikorvaushoitovalmisteiden ja lääkkeiden käyttöä tulee seurata säännöllisesti. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

Jokaisessa terveydenhuollon paikassa on tunnettava nikotiinivalmisteiden käytön vaikutus sairauksiin ja ammattilaisella tulisi olla riittävä tieto taito, miten käytön aloitusta ehkäistään, ja käytön lopetusta tuetaan. Erityisen tärkeässä asemassa ovat koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, ehkäisyneuvola ja suun terveydenhuolto. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

Nikotiinin terveyshaittoja saatetaan pyrkiä vähentämään, esimerkiksi vähentämällä valmisteiden käyttöä tai vaihtamalla toiseen tuotteeseen. Tällöin tavoitteena ei ole lopettaminen vaan riippuvuus jatkuu. Nikotiinin käytön vähentäminen puolella, vaikuttaa terveyshaittojen edistämiseen vähän, mutta se ei vähennä kuolleisuuden riskiä. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

Retkahtamisen riskitekijöihin voidaan luokitella motivaation puute, mielenterveysongelmat, stressi, painonhallinnan ongelmat, kahvin ja alkoholin juonti sekä perheenjäsenten tai työyhteisön nikotiinivalmisteiden käyttö. Retkahdus tapahtuu yleensä kolmen kuukauden sisällä lopettamisesta. Uudelleen aloituksen riskitekijöitä ovat voimakas riippuvuus ja siitä aiheutuvat vieroitusoireet. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsauksen tyyppiä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on yleisin kirjallisuuskatsauksen tyyppi. Sitä voidaan pitää yleiskatsauksena, ilman tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta pidetään yleiskatsauksena. Aineiston valintaa ei rajaa metodiset säännöt ja aineistot voivat olla laajoja. Kuitenkin ilmiötä kuvataan laajasti ja tutkimuskysymykset ovat väljiä, toisin kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tai meta-analyysissä. (Salminen 2011.)

Kirjallisuuskatsauksen ensimmäinen vaihe on katsauksen suunnittelu, eli työn tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittely. Toisessa vaiheessa tehdään kirjallisuuden haut sekä aineiston valinta eli itse katsauksen teko. Kolmantena vaiheena on mukaan valittujen tutkimusten arviointi. Neljäntenä vaiheena tehdään yhteenveto valituista tutkimustuloksista eli aineiston analyysi ja synteesi. Viidentenä vaiheena kirjoitetaan katsaus lopulliseen muotoon eli raportoidaan tulokset. Kirjallisuuskatsaus on jaettu viiteen vaiheeseen ja kaikki viisi vaihetta raportoidaan tarkasti lopulliseen tuotokseen. (Stolt ym. 2016: 23–33.)

5.2 Aineiston hankinta, sisäänottokriteerit ja aineiston valinta

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin nuuska ja sen terveyshaitat, kiinnostuksesta aihetta kohtaan. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on kiinnostunut työskentelemään valmistuttuaan lasten-, nuorten ja perheiden parissa. Ja toinen tekijöistä oli työskennellyään Ruotsissa lähihoitajana, kiinnittänyt huomiota nuuskan käytön yleisyyteen erityisesti korkeasti koulutettujen nuorten naisten keskuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa nuuskaamisen aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä, terveyshaitoista, sekä ennaltaehkäisystä että lopettamisesta.

Aineistoja analysoitaessa havaittiin ruotsalaisen nuuskan eroavan amerikkalaisesta ja aasialaisesta nuuskasta valmistustavaltaan ja vaarallisuudeltaan (Wickholm ym.2012). Opinnäytetyö rajattiin käsittelemään vain ruotsalaista nuuskaa ja sen haittoja, jottei aihe lähtenyt liian laajaksi. Opinnäytetyölle laadittiin mukaanotto ja poissulkukriteerit aineiston valinnalle. Aineiston valinnassa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen haut tehtiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoin manuaalisesti valituista lehdistä ja sähköisesti eri tietokannoista, ja siinä hyödynnettiin aineiston aika- ja kielirajauksia. (Kangasniemi ym. 2013.)

Opinnäytetyö tehtiin parityönä. Tiedonhakuprosessin alussa, talvella 2021 LAB-ammattikorkeakoulun tiedekirjaston informaattikko opasti tietokantojen hakuihin liittyvissä asioissa.

Tiedonhaussa käytettiin kansainvälisiä terveystietokantoja PubMed, Ebsco- Cinahl tietokantoja sekä kotimaista Medic tietokantaa, Terveystietoa ja Käypä hoito –suosituksia. Tietoa haettiin keuhkokuumeella 2022. Aineisto haku rajattiin suomen, ruotsin, ja englanninkielisiin lähteisiin, sekä työssä käytettiin pääasiassa alle kymmenen vuotta vanhaa aineistoa. Muutama vanhempi tutkimus, joita pidettiin luotettavina, otettiin mukaan. Käytettiin alkuperäisiä lähteitä, esimerkiksi hyvän artikkelin/tutkimuksen/opinnäytetyön löytyttyä, käytettiin tekstissä olevaa alkuperäistä lähdetä. Hakusanoina käytettiin muun muassa nuuska, tupakka, päihteet, nuori. Englanninkielisinä hakusanoina snuff, adolescent, health effects/risks/harms. Lisäksi käytettiin materiaalia nikotiinin haittavaikutuksista.

Kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää lisäksi muita kuin tieteellisiä artikkeleita, (esim. konferenssijulkaisuja tai pääkirjoituksia), jos se on kirjallisuuskatsauksen kysymyksenasettelun kannalta perusteltua (Kangasniemi ym. 2013).

Aineiston valintaan määritettiin hakuprosessin alussa sisäänotto- ja poissulkukriteerit. (Taulukko 1) Tässä opinnäytetyössä kriteerejä olivat:

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Ruotsalaista nuuskaa/tupakkatuotteita käsittelevät artikkelit	Tutkimus ei vastaa tutkimuskysymykseen
Julkaisu on saatavana kokonaisuudessaan	Tutkimuksesta saatavana vain tiivistelmä
Suomen, - Ruotsin ja Englanninkieliset tutkimukset	Muunkieliset tutkimukset
Tutkimukset aikavälillä 2013–2021	Vanhat tutkimukset
Tutkimus on vertaisarvioitu	Amk opinnäytetyö
Aineisto on luettavissa koulun sisäisen verkoston ulkopuolella	Aineisto ei ole saatavilla koulun tietokantojen kautta

Taulukko 1 Aineiston valintakriteerit

Aineistoa analysoidessa tarkasteltiin sitä, miten tutkimukset vastasivat tutkimuskysymykseen. Etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavia yhtäläisyyksiä, ja tarkasteltiin, mikä oli tutkimusten näkökulma. Useat löydetyt tieteelliset tutkimukset jouduttiin hylkäämään, koska nuuskaamisen haittavaikutuksia terveyteen ei ollut voitu toteennäyttää samanaikaisen tupakoinnin tai muun syyn vuoksi. Pitkäaikaisia seurantatutkimuksia pelkästä nuuskan käytöstä ei ole. Aineiston tiedonhaku on esitetty alla olevassa taulukossa. (Taulukko 2)

Hakusana	Tietokanta	Hakutulokset	Hyväksytyt tiivistelmän perusteella	Hyväksytyt koko tekstin perusteella
Nuuska*	primo	8	-	-
Swedish Snus	pubmed	3	3	1
Nuuska	Google Scholar	15	1	1
Swedish Snus	Ebsco-Cinahl	9	-	-
snus	Medic	2	-	-
Snus and health effects	Ebsco-Cinahl	22	2	1
snuff and adolescent	Ebsco-Cinahl	16	2	1
Manuaalinen haku				5
Yhteensä valittu				9

Taulukko 2 Tiedonhakuprosessi

Opinnäytetyön kirjallisuushaun järjestelmällisyyttä häiritsi se, että tietokantahaussa käytettiin rajauksena Full Textiä. Kaikkia Full Text -artikkeleja ei ollutkaan saatavilla LAB-ammattikorkeakoulun kirjaston kautta. Kattavan haun jälkeen kirjallisuuskatsaus nuuskan osalta muodostui yhdeksästä julkaisusta. (Taulukko 3) Niiden avulla pystyimme vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Valituista aineistoista koottiin yhteenvetotaulukko.

Tekijät	Julkaisuvuosi	Julkaisun nimi
Glover, M. & Phillips, C.	2020	Potential effects of using non-combustible tobacco and nicotine products during pregnancy: a systematic review
Hawkins, S. Bach, N. Baum, C.	2018	Impact of tobacco control policies on adolescent smokeless tobacco and cigar use: a difference in differences approach
Heikka, H. Hiiri, A. Honkala, S. Keskinen, H. Sirviö, K. (toim.)	2018	Terve suu
Heikkinen, A-M. Meurman, J. Sorsa, T.	2015	Tupakka, nuuska ja suun terveys
Heloma, A. Kiianmaa, K. Korhonen, T. Winell, K. (toim.)	2017	Tupakka ja nikotiiniriippuvuus
Kaskinen, S.	2015	Miehen tupakoinnin vaikutus alkionlaatuun
Norwegian Institute of Public Health	2019	Health risks from snus use
Ozga, J. Felicione, N. Elswick, D. Blank, M.	2016	Acute Effects of Snus in Never-Tobacco Users: A Pilot Study
Thia, K. Sandborn, W. Harmsen, W. Zinsmeister, A. Loftus, E.	2010	Risk Factors Associated with Progression to Intestinal Complications of Crohn's Disease in a Population-Based Cohort

Taulukko 3 Valittu aineisto

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisissa tutkimuksissa sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysiä voidaan pitää teoreettisena kehyksenä ja se on yksittäinen metodi, siihen voidaan myös liittää erilaisia analyysikokonaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineistolähtöisessä analyysissä tuodaan esille tutkimusaineistoista saatu teoria ja analyysiyksiköt on valittu tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävän mukaan. Aiemmillä teorioilla ja tiedoilla ilmiöstä ei ole tekemistä toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa, koska oletuksena on, että analyysi on aineistolähtöinen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineistolähtöinen analyysi toteutettiin noudattamalla seuraavia vaiheita:

- Redusointi, eli aineiston pelkistäminen. Aineisto muodostui perehtymällä nuuskasta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja muuhun saatavilla olevaan kirjallisuuteen. Aineistosta etsittiin oleelliset kohdat, jotka pelkistettiin, kirjoittamalla ne tiivistettyyn muotoon. (Leinonen2018.)
- Ryhmittely. Samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset ryhmiteltiin ja muodostettiin alaluokat. Alaluokat nimettiin sisältöä kuvaavalla otsikolla esimerkiksi syöpä, suun sairaudet ja suorituskyky. (Leinonen2018.)
- Abstrahointi, eli yleiskäsitteiden muodostaminen. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi ja niistä muodostettiin pääluokkia, joista luotiin yksi yhdistävä luokka. Sisältöä kuvaavalla otsikolla nimettiin eri luokat. (Leinonen 2018.)

Esimerkki analyysin etenemisestä. (Taulukko 4)

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Nuuskaleesio Paradontiitti	Suun sairaudet	
Crohnin tauti Osteoblaasit	Syöpä	Terveyshaitat
Lihakset Maksimivoima	Suorituskyky	

Taulukko 4 Esimerkki analyysin etenemisestä

6 Tulokset

Norjalaisesta tutkimuksesta selviää, että nuuskankäyttäjiksi ovat jääneet ne, jotka yrittävät vaihtaa tupakoinnin nuuskaamiseen. Kokonaan nikotiinista eroon päässeet ovat käyttäneet näyttöön perustuvaa lääkehoitoa. Nuuskan käyttöä vaihtamalla tupakka nuuskaan joko päivittäin tai satunnaisesti jatkoi 62,4 %. Nikotiinikorvaushoitoa käyttäneistä 9,5 % jatkoi nikotiinituotteiden käyttöä. Tutkimuksia nuuskan ja tupakkavieroitusvalmisteiden vertailusta lopettamisen yhteydessä ei ole julkaistu. (Lund ym. 2010 Wikholmin ym. 2012 mukaan)

Merkittävä terveyshaitta nuuskan käytöstä on sydän- ja verisuonisairaudet. Ozga ym. (2016) tutkimuksen mukaan syke ja verenpaine nousivat nuuskan käyttäjillä aina käytön yhteydessä merkittävästi. Norwegian Institute of Public Healthin (2019) tekemän tutkimuksen mukaan nuuskan käytön on todettu lisäävän sydäninfarktin ja aivohalvauksen jälkeistä korkeaa verenpainetta sekä kuoleman riskiä. Tutkimuksessa todettiin myös, että kahden seuraavan vuoden aikana käytön lopettamisesta, olisi kuoleman riski puolittunut.

Naisilla nikotiini vaikeuttaa raskaaksi tulemista, munasolujen ja kohdun verenkiertoa heikentämällä. Kaskisen (2015) mukaan tupakointi heikentää miehen hedelmällisyyttä, siemennesteen laatua ja lisää erektiohäiriöitä. On myös havaittu, että tupakointi voi vaikuttaa lapsettomuushoitojen tuloksiin sekä lisää siittiöiden DNA-vaurioita.

Norwegian Institute of Public Healthin (2019) tekemässä tutkimuksessa nuuska vaikuttaa suurentavan riskiä sairastua maha- ja peräsuolisyöpään, sekä joissain tapauksissa haimasyöpään. Miehillä nuuskaaminen lisää syöpädiagnoosin jälkeistä kuolleisuutta erityisesti eturauhassyövän yhteydessä. Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi syöpävaarallisia tupakkaspesifisiä nitrosamiineja, joiden kaikkia vaikutuksia ei tunneta, sekä useita muita haitallisia aineita (Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet: Käypä hoito -suositus 2021). Nuuskan käyttö on merkittävä vältettävissä oleva syöpäriski (Heloma ym. 2017, 102). Syöpä kehittyy hitaasti, emmekä voi tietää, miten nykyinen nuuskan käyttö vaikuttaa siihen, kuinka monta syöpätapausta meillä on tulevaisuudessa (Norwegian Institute of Public Health 2019). Nuuskan käyttö on merkittävä vältettävissä oleva syöpäriski (Heloma ym. 2017, 102).

Tutkimuksissa on todettu, että ruotsalainen suunuuska lisää riskiä suusyöpään. Muita nuuskan haittoja suun terveyteen on muun muassa ikenien vetäytyminen, suun limakalvon muutokset, hampaiden värjäytyminen, hammasjuurten reikiintyminen ja ikenien vetäytyminen sekä pahanhajuinen hengitys. (Heikkinen ym.2015.)

Nikotiini on päihde, ja laillisten, helposti saatavien päihteiden käyttö toimii porttina muiden riippuvuutta aiheuttavien päihteiden käytölle. Tutkimuksen kautta on saatu näyttöä erityisesti nikotiinin osalta. Nikotiinilla on todettu olevan porttihuumeen asema, jonka käyttö voi

johtaa laittomien huumeiden käyttöön. Teorian mukaan nuoren käyttäjän keskushermoston muille päihteille altistaa juuri nikotiini. (Heloma ym. 2016, 74.)

Vieroitussuunnitelman tekemisestä ja toteuttamisesta on vähän tutkittua tietoa. Suunnitelma vaikuttaa kuitenkin auttavan, mikäli asiakas on itse valmistautunut lopettamisen yhteydessä esiintyviin vaikeuksiin, kuten vieroitusoireet, himo ja mahdolliset retkahdukset. Nuorten nikotiinikorvaushoitojen ja vieroitusvalmisteiden käyttöä on tutkittu vähän, mutta raportoidut haittavaikutukset ovat pitkälti samoja kuin aikuisilla (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

Käypä hoito -suosituksesta selviää, että terveydenhuollon ammattilaisten vieroitusosaamista tulisi lisätä, sekä kehittää ja yhtenäistää toimintatapoja. Nikotiinivalmisteiden vieroitusta tulee tarjota kaikille, jotka käyttävät nikotiinipitoisia valmisteita. Kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten tulee osata tunnistaa käyttäjä, ohjata vieroituksen aloitus sekä tarvittaessa jatkohoito. Ammattilaisten kouluttaminen ja riittävästä vieroitusosaamisesta huolehtiminen lisää interventioiden tehoa ja toteutumista. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus 2018)

7 Pohdinta

7.1 Tulosten arviointi ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa nuuskan terveyshaitoista, nikotiiniriippuvuuden ehkäisystä ja hoidosta, sekä nuuskan käyttöön johtavista syistä. Tulosten perusteella nuuskan käyttö nuorella iällä on suhteellisen uusi ilmiö, joten terveysvaikutukset tullaan havaitsemaan vasta vuosikymmenien kuluttua. Kuten myös todellinen kuva nuuskan käytön vaikutuksista terveyteen. Koska nuuskan käyttö on vähemmän tunnettua, ei tiedetä vielä sen kaikkia haittoja. Pitkäaikaisen nuuskan käytön terveysriskejä ei ole voitu seurata eikä kertoittaa, kuten tupakoinnin riskejä ja terveyshaittoja. Jotta nuuskan käytön terveyshaitoista saataisiin lisänäyttöä ovat pitkäaikaistutkimukset tarpeen. Lisäksi tutkimustuloksissa on ris-tiriitoja, vaikka nuuskaamisen negatiiviset vaikutukset ovat selkeitä. (Wicholm 2012).

Opinnäytetyön aihepiiristä on tehty tutkimuksia aiemmin. Tutkimus on edelleen ajankoh-taista nuorten lisääntyneen nuuskan käytön vuoksi. Yleisimmin on tutkittu nuuskan vaiku-tusta suun terveyteen, ja nuuskan terveyshaittoja, sekä nuuskan käyttöä joukkuelajeissa (Gustafsson & Ovaska 2017; Rytteli 2018; Kunnari & Valkjärvi 2021). Havaittiin että, urhei-lijat ja erityisesti jääkiekkoilijat tulivat esille nuuskan käyttäjinä, lisäksi tänä päivänä nuuskan käyttäjä voi olla ”kuka tahansa”.

Opinnäytetyö oli sen tekijöille ensimmäinen asiantuntijatehtävä. Opinnäytetyön tekeminen ammattikoulupohjalta koettiin haastavana. Tekijöiden tietotekniset taidot koettiin heikom-miksi muihin ryhmän opiskelijoihin verrattuna. Lisäksi opiskelua rasittivat aikuisopiskelun muut tavanomaiset haasteet. Vaikka opinnäytetyö ei tuota uutta tieteellistä tietoa, koemme opinnäytetyöstä olevan hyötyä nuuskaamisen puheeksi ottamiseen hoitotyön asiantuntija-roolissa.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Teoreettisiin taustoihin perehtyminen huolellisesti ja tutkimusaineiston kriittinen arviointi ta-kaa opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden. Opinnäytetyö tehtiin suunnitelmallisesti ja perehtymällä huolellisesti aiheeseen. Opinnäytetyössä käytettiin mahdollisimman uusia tut-kimuksia ja löydettyyn aineistoon suhtauduttiin kriittisesti (Kananen 2015, 112). Kun opin-näytetyön tausta-aineistona käytetään toisten omistamia aineistoja, menetelmiä tai tuloksia, niiden alkuperä, tekijät ja lähteet mainittiin hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen. Ennen opinnäytetyön palautusta arviointiin opettajalle se tarkistettiin plagiaatin-tunnistusjärjestelmässä. (Arene Ry. 2019.)

Sisällönanalyysin luotettavuuteen kirjallisuuskatsauksessa vaikuttaa tiedonhaun onnistuminen (Kangasniemi ym. 2013). Tutkimukseen valittu aineisto on esitetty taulukossa. Luotettavuuden lisäämiseksi aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit on myös esitetty. Luotettavuutta voi heikentää tutkimustiedon vähyys tai aineiston saatavuuden ongelmat sekä vieraskielisten tutkimusten väärin ymmärtäminen.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Syyt nuuskan käytön lisääntymiseen ja tupakoinnin vähenemiseen Suomessa ovat edelleen suurelta osin epäselvät. Lisätutkimuksia tarvitaan selvittämään tämän kehityksen syyt ja sitä, käytetäänkö nuuskaa tupakoinnin lopettamismenetelmänä. Lisäksi voidaan tutkia koronapandemian aiheuttamien matkustusrajoitusten vaikutusta nuuskan käyttöön. Kun nuuskaa on paljon saatavilla, sitä käytetään enemmän ja vastaavasti tarjonnan ollessa vähäisempää on myös käyttö vähäisempää. (Salomäki ym. 2013.) Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan on mahdollista, että keväällä 2020 alkanut koronaepidemia matkustusrajoitukseen ja matkustuksen vähenemisen vuoksi, ovat osaltaan vaikuttaneet nuuskan saantiin ja käytön mahdolliseen vähenemiseen. (Tupakkatilasto 2021.)

Nuuskan terveyshaittoja tutkittaessa esiin nousi nuuskaa käyttävien huomattavasti pienempi riski sairastua Parkinsonin tautiin. Useissa tutkimuksissa, myös Suomessa on todettu nikotiinin suojaava vaikutus tautia vastaan. Parkinsonin taudin ehkäisemiseksi ei vielä ole keinoja. Lisää tutkimuksia tarvitaan nikotiinin suojaavista vaikutuksista. (Kaasinen & Lokki 2020.)

Lähteet

- Arene Ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 19.2.2022. Saatavissa https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Ehyt ry. 2022a. Ehkäisevä päihdetyö. Nuuska. Viitattu 3.3.2022. Saatavissa <https://ehyt.fi/paihide-peli-info/nikotiinituotteet/nuuska/>
- Ehyt ry 2022b. Ehkäisevä päihdetyö. Keskustelua nikotiinituotteista. Opettajan opas. Viitattu 31.3.2022. Saatavissa [Keskustelua-nikotiinituotteista-1-Opettajan-opas-s_s.pdf](https://ehyt.fi/Keskustelua-nikotiinituotteista-1-Opettajan-opas-s_s.pdf) (ehyt.fi)
- Freestyle lehti. 2018. Pääkirjoitus. Viitattu 14.2.2022.
- Fressis. 2020a. Nuuska ja urheilijan terveys. Suomen Syöpäjärjestöt. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/nuuska-ja-urheilijan-terveys/>
- Fressis. 2020b. Nuuska nuorten keskuudessa. Viitattu 31.3.2022. Saatavissa <https://fressisedu.fi/materiaalit/nuuska-nuorten-keskuudessa/>
- Fressis 2020c. Nikotiiniriippuvuus. Suomen Syöpäjärjestöt. Viitattu 5.2.2022. Saatavissa <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/nikotiiniriippuvuus/>
- Fressis. 2020d. Nikotiinin haitat. Suomen Syöpäjärjestöt. Viitattu 5.2.2022. Saatavissa <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/nikotiinin-haitat/>
- Fressis. 2020e. Nuuskan käytön haitat. Suomen Syöpäjärjestöt. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa <https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/nuuskan-kayton-haitat/>
- Glover, M. Phillips, C. 2020. Potential effects of using non-combustible tobacco and nicotine products during pregnancy: a systematic review. Viitattu 5.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12954-020-00359-2>
- Gustafsson, K. Ovaska, V. 2017. Nuuskaamisen vaikutukset nuorten suun terveyteen. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 19.3.2022. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139455/Ovaska%20Veera%20ja%20Gustafsson%20Katja%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hawkins, S. Bach, N. Baum, C. 2018. Impact of tobacco control policies on adolescent smokeless tobacco and cigar use: a difference in differences approach. Viitattu 27.3.2022. Saatavissa <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-018-5063-z.pdf>

Heikinmatti, A. Peltoperä, J. 2019. Tuore kouluterveyskysely: Tyttöjen nuuskaaminen yleistyä hurjaa vauhtia ammattikouluissa käyttö lähes kolminkertaistunut parissa vuodessa. Yle uutiset 17.9.2019 Viitattu 4.8.2021. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-10931232>

Heikka, H. Hiiri, A. Honkala, S. Keskinen, H. Sirviö, K. (toim.) 2018. Terve suu. 2–3 uudistettu painos. Tallinna: Printon

Heikkinen, A-M. Meurman, J. Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim katsaus. Viitattu 14.5.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12513>

Heloma, A. Kiiänmaa, K. Korhonen, T. Winell, K. (toim.) 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon

Kaasinen, V. Lokki, M-L. 2020. Uutta tietoa Parkinsonin taudin synnyn ja tupakoinnin välisistä yhteyksistä. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 28.3.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15329>

Kaijansinkko, A-L. Tuominen, P. Janhunen, V. Salakari, M. Nurminen, R. Kummel, M. 2019. Nikotiinituotteiden käyttö heikentää lisääntymisterveyttä. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.6.2021. Saatavilla <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nikotiinituotteiden-kaytto-heikentaa-lisaantymisterveytta/>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä, A-M. Jääskeläinen, P. Liikanen, E. Hoitotiede. 2013, 25. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Viitattu 6.6.2021.

Kaskinen, S. 2015. Miehen tupakoinnin vaikutus alkionlaatuun. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/104286/Syvent%C3%A4v%C3%A4t_opinnot_Seppo_Kaskinen.pdf?sequence=2

Kilkku, N. Kivelä, H. 2017. Mielenterveys ja päihdetyön opintojen määrä ja sisältö sairaanhoitajien koulutuksessa Suomessa. TAMK Journal. Viitattu 4.8.2021. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveys_tapatutkimus_2019.pdf

Kinnunen, J. Pere, L. Raisamo, S. Katainen, A. Myöhänen, A. Lahti, L. Ahtinen, S. Ollila, H. Lindfors, P. Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Viitattu 27.3.2022 Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf

Kulju, J.& Kulju, R. 2002. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma. Urheilulukiolaisten tupakointi ja nuuskan käyttö. Viitattu 14.5.2021. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9650/1/G0000113.pdf>

Kunnari, T & Valkjärvi, T. 2021. Nuuskan terveystaitat ja niiden puheeksi otto motivoivan haastattelun avulla. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 19.3.2022. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/406054/Nuuskan%20terveystaitat%20ja%20niiden%20puheeksiotto%20motivoivan%20haastattelun%20avulla.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Viitattu 28.3.2022. Saatavissa <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/>

Norwegian Institute of Public Health. 2019. Health risks from snus use. (English summary) Viitattu 20.2.2022. Saatavissa <https://www.fhi.no/en/publ/2019/health-risks-from-snus-use2/>

Ollila, H. Ruokolainen, O. Sandstöm, P. 2021. Nuuska Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI2021_011%201706.pdf?sequence=10&isAllowed=y

Ozga, J. Felicione, N. Elswick, D. Blank, M. 2016. Acute effects of snus in never-tobacco users: a pilot study. Viitattu 14.3.2022. Saatavissa Acute effects of snus in never-tobacco users: a pilot study.: EBSCOhost (saimia.fi)

Pelto-Arvo, R. & Palomäki, S. 2017. Nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttö ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Viitattu 14.5.2021. Saatavissa https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56522/URN_NBN_fi_jyu-201712214850.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Viitattu 14.5.2021. Saatavissa <https://ehyt.fi/tuote/nuuska-ja-nuoret-selvitys/>

Rytteli, I. 2018. Nuoret, urheilu ja nikotiini. Valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 19.3.2022. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157791/Ryytteli_Irina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sairaanhoitajat. 2020. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Viitattu 3.8.2021. Saatavissa <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>

Salomäki, S-M. Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys Ry. Viitattu 5.2.2022. Saatavissa http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Vaasan Yliopiston julkaisuja. Viitattu 19.3.2022. Saatavilla https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Smokefree. Vahvaa nuuskaa piilomarkkinoidaan nuorille. Viitattu 3.8.2021. Saatavissa <http://smokefree.fi/blog-post/nuorille-piilomarkkinoidaan-vahvaa-nuuskaa/>

Stolt, M. Axelin, A. Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print

Swedish Match. Snusets historia. Viitattu 5.3.2022. Saatavissa <https://www.swedish-match.com/sv/Var-verksamhet/rokfria-produkter/Snusets-historia/>

Thia, K. Sandborn, W. Harmsen, W. Zinsmeister, A. Loftus, E. 2010. Risk Factors Associated with Progression to Intestinal Complications of Crohn's Disease in a Population-Based Cohort. Viitattu 19.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2010.06.070>

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. Viitattu 25.3.2022.

Tupakkatilasto. 2021. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143281/Tupakkatilasto%202020%20full.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalainen lääkäriyhdistys Duodecim. Viitattu 12.3.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalaisen lääkäriyhdistyksen Duodecimin ja Suomen yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki. Suomalainen Lääkäriyhdistys Duodecim. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

Wackowski, O. Delnevo, C. 2016. Young Adults' Risk Perceptions of Various Tobacco Products Relative to Cigarettes: Results from the National Young Adult Health Survey. Viitattu 20.3.2022 Saatavissa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26304709/>

Wickholm, S. Lahtinen, A. Ainamo, A. Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim. Viitattu 20.2.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo1027>