

Opinnäytetyö AMK

Kättilökoulutus

2023

Emma Kakko, Emilia Luosujärvi & Minja Majasuo

Päihteiden vaikutus raskauteen ja sikiöön

– Päihdelehtinen raskaana oleville neuvolan asiakkaille

Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kätilökoulutus

2023 | 37 sivua

Emma Kakko, Emilia Luosujärvi & Minja Majasuo

Päihteiden vaikutus raskauteen ja sikiöön

- Päihdelehtinen raskaana oleville neuvolan asiakkaille

Päihteiden käyttö on kokonaisvaltainen riski sekä raskaana olevan hyvinvoinnille että sikiön kasvulle ja kehitykselle. Kaikki päihteet lisäävät huomattavasti myös raskausajan ongelmien riskiä. Huumeiden käyttö on jätevesitutkimuksien mukaan noususuunnassa Suomessa. Myös alkoholin ja nikotiinituotteiden kulutus on lisääntynyt. Noin puolet raskauksista on suunnittelemattomia, joten valitettavasti päihteille altistumista tapahtuu väistämättä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota informatiivinen lehtinen päihteistä ja niiden haittavaikutuksista sikiölle. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä neuvolan asiakkaiden tietoisuutta päihteistä ja niiden vaikutuksista raskauteen ja sikiöön. Tavoitteena oli myös auttaa raskaana olevia ymmärtämään, että pienikin määrä alkoholia tai muita päihteitä on haitaksi sekä odottajan että sikiön terveydelle. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotos oli päihdelehtinen jaettavaksi Varhan alueen neuvoloihin. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli TYKS Naistenklinikka ja päihdelehtinen tehtiin TUPA-hankkeelle.

Asiasanat:

päihteet, päihderiippuvuus, raskaus, sikiö, alkoholi, nikotiini, huume

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Midwifery

2023 | 37

Emma Kakko, Emilia Luosujärvi & Minja Majasuo

The effect of intoxicating substances on pregnancy and the fetus

- information leaflet to be shared for clients of child-mother clinics

Usage of intoxicating substances is a comprehensive risk, both for the expectant mother, and for the growth and development of the fetus. All intoxicating substances also increase the risk for complications during pregnancy. Wastewater research has stated that in Finland the usage of illegal drugs is increasing. Also drinking alcohol and usage of nicotine products has increased. Approximately half of pregnancies are unplanned, so unfortunately exposure to intoxicating substances is unavoidable.

The purpose of this thesis was to assemble an informative leaflet of intoxicating substances and their fetal effects. The objective was to increase the understanding of expectant mothers about the fact that even a small amount of intoxicating substance is harmful in all stages of the pregnancy. The purpose was also to add awareness among health care professionals and ease them in bringing up the topic. This bachelor's thesis was functionally executed, and the product was an information leaflet to be shared in mother-child clinics in Varha region. The client of this thesis was TYKS Naistenklinikka and this leaflet of intoxicating substances was made for TUPA-project.

Keywords: intoxicating substances, substance abuse, pregnancy, fetus, alcohol, nicotine, illegal drug

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Päihteet ja päihderiippuvuus	6
3 Päihteiden käyttö raskausaikana	8
4 Yleisimpien päihteiden vaikutus raskauteen ja sikiöön	10
4.1 Alkoholi	10
4.2 Nikotiini	12
4.3 Kannabis	14
4.4 Kokaiini	15
4.5 Amfetamiini	17
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	19
6 Opinnäytetyön menetelmä	20
7 Päihdelehdisten toteutus	21
8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	23
9 Pohdinta	25
Lähteet	27

Liitteet

Liite 1. Päihdelehtinen

1 Johdanto

Kaikki päihteet lisäävät raskausajan häiriöiden riskiä ja vaarantavat sekä sikiön että äidin terveyden. Eri päihteiden käyttö voi aiheuttaa esimerkiksi sikiövaurioita ja ennenaikaisen synnytyksen. Odottajan käyttäessä raskauden aikana päihteitä, raskaus luokitellaan riskiraskaudeksi. Tällöin raskauden kulkua seurataan aktiivisesti koko raskauden ajan. Varhaisella hoitoon hakeutumisella on ratkaiseva merkitys syntyvän lapsen terveyteen. Huumeiden käyttö on yleistynyt Suomessa, ja niiden vaikutuksista tulee jatkuvasti lisää tutkimustietoa. (Tiitinen 2023.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota informatiivinen lehtinen päihteistä ja niiden haittavaikutuksista sikiölle. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä neuvolan asiakkaiden tietoisuutta päihteistä ja niiden vaikutuksista raskauteen ja sikiöön. Tavoitteena on myös auttaa raskaana olevia ymmärtämään, että pienikin määrä alkoholia tai muita päihteitä on haitaksi sekä odottajan että sikiön terveydelle.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on TYKS Naistenklinikka. Opinnäytetyö tehdään TUPA-hankkeelle, joka toimii Naistenklinikan alaisuudessa. TUPA on lyhenne sanoista: tukea tarvitsevien perheiden palvelut. TUPA-hankkeen tarkoituksena on parantaa ja yhtenäistää raskaana olevien päihteiden käyttäjien sekä vauvaperheiden palvelukokonaisuutta. (Varha 2023.)

2 Päihteet ja päihderiippuvuus

Päihteillä viitataan aineisiin, jotka vaikuttavat ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Niiden pääasiallinen käyttötarkoitus on luoda käyttäjälle päihtynyt tila, eikä toimia hoitomuotona. Päihteet vaikuttavat keskushermoston toimintaan, joka ilmenee erilaisina poikkeavina muutoksina käytöksessä. Näitä ovat esimerkiksi liikkeiden ja puheen tuottamisen vaikeutuminen, epäasiallinen ja häiritsevä käytös, sekä asteittain syvenevä uneliaisuus ja tajuttomuus. Pahimmassa tapauksessa päihteiden käyttö voi johtaa kuolemaan. (THL 2020.)

Yleisimmin Suomessa käytettyjä päihteitä ovat alkoholi, impattavat aineet ja huumeet, sekä päihdyttävässä mielessä käytetyt lääkkeet (THL 2020). Suomessa eniten käytössä olevat huumeet ovat kannabis, amfetamiini ja kokaiini (Duodecim 2023). Edellä mainituista vain alkoholi on laillisesti hyväksytty päihdeaine Suomessa. Huumausaine eli huume on lainsäädännön mukaan määritelty Suomessa laittomaksi päihdeksi, ja sen käytöstä tai hallussapidosta voi saada rangaistuksen (THL 2020.) Myös tupakkatuotteet kuten nuuska, tupakka ja nikotiinipussit kuuluvat päihteisiin. Ne luokitellaan dopamiinia erittäviksi stimulanteiksi, jotka vaikuttavat esimerkiksi keskittymiskykyyn ja stressinhallintaan. (Nuortenlinkki 2023.)

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan sairautta, jossa päihteidenkäyttö hallitsee elämää ja haittaa arkisten asioiden suorittamista. Kun elimistö on tottunut päihteeseen, se ei pysty toimimaan normaalisti ilman sitä, aiheuttaen ihmiselle fyysisiä vieroitusoireita. Päihderiippuvuus voi olla myös psyykkistä, jolloin päihteeseen kohdistuu pakonomaista himoa ja tarvetta. Psyykkisestä riippuvuudesta voi olla hankalampi päästä eroon, sillä yleensä tällaisessa tilanteessa käyttäjä on käyttänyt päihdettä esimerkiksi tunteiden säätelyssä tai ahdistuksen lievityksessä. Päihderiippuvuudesta puhutaan myös silloin, kun päihteidenkäyttö aiheuttaa terveydellistä, taloudellista ja sosiaalista haittaa. (Mieli 2023.)

Riippuvuuden muodostumiseen vaikuttaa se, mitä päihteitä käyttää, paljonko on käyttänyt ja kuinka pitkään päihdyttävien aineiden käyttöä on jatkunut. Myös

yksilötasolla on paljon eroja ja esimerkiksi perintötekijät vaikuttavat riippuvuusalttiuteen. Vaikka päihderiippuvuus luokitellaan sairaudeksi, parantuminen on mahdollista. Jotkut onnistuvat parantumaan omin avuin, mutta useat sairastuneet tarvitsevat kuitenkin ammattilaisen apua. (Mieli 2023.)

Nuorten naisten päihteiden käyttö lisääntyy koko ajan ja huumeiden käyttäjistä noin kolmasosa on naisia. Kaikista äideistä noin 6 prosenttia käyttää jotakin päihdettä ja on siihen riippuvainen. Noin 3600–6000 sikiön terveys vaarantuu vuosittain odottajan päihteiden käytön takia. Raskausaika on otollinen mahdollisuus raitistua ja sen vuoksi helposti saatavilla oleva tieto päihteistä on erityisen tärkeää. (Ensi- ja turvakotien liitto 2023.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n vuonna 2018 teettämästä päihdetutkimuksesta käy ilmi, että suomalaisten asenne huumeita ja etenkin huumekekeiluja kohtaan on vuosi vuodelta muuttumassa sallivammaksi. Tilastoraportin mukaan yhä useammalla suomalaisella on jonkinlaista kokemusta huumausaineista. Yleisimmin kokeiltu huumausaine on kannabis. Sitä pidetään myös sosiaalisesti hyväksyttävimpänä huumeena. (Karjalainen ym. 2019.)

Opinnäytetyössä käsiteltiin alkoholin, nikotiinituotteiden, kannabiksen, kokaiinin sekä amfetamiinin vaikutuksia raskauden kulkuun ja sikiön kehitykseen. Opinnäytetyöhön valittiin nämä päihteet, sillä muun muassa jätevesitutkimukset osoittavat niiden olevan yleisimpiä. Viimeisen kymmenen vuoden aikana etenkin kokaiinin ja amfetamiinin käyttö on ollut noususuunnassa lähes kaikissa kaupungeissa, joissa jätevesitutkimusta on tehty. (THL 2022.) Myös nikotiinituotteiden käyttö on Suomessa hyvin yleistä, ja jopa 15 % raskaana olevista tupakoi koko raskauden ajan (Duodecim 2020). Kannabis on Suomessa eniten käytetty huume ja sen käyttö on yleisintä 25–34-vuotiaiden keskuudessa (Häkkinen 2023).

3 Päihteiden käyttö raskausaikana

Huumeiden käyttö on suuri ja kokonaisvaltainen riski sekä äidin että sikiön terveydelle, sillä usein huumeiden käyttöön kytkeytyy alkoholin juominen, tupakoiminen, huono ravitsemus sekä infektioiden mahdollisuus. (Odottavan äidin käsikirja 2020.) Suonensisäisiä huumeita käyttävillä ihmisillä on riski saada infektioita neulojen välityksellä. Maksatulehdus eli hepatiitti, sekä HIV voivat siirtyä äidiltä sikiöön ja syntyvään lapseen. (Autti-Rämö 2017.)

Huumeiden käyttäminen raskausaikana lisää sikiövaurioiden riskiä merkittävästi. Yhteistä kaikkien huumeiden käytölle on lisääntynyt riski keskenmenoon, ennenaikaiseen synnytykseen, sikiön kasvun hidastumiseen ja kohtukuolemaan. Erilaiset oppimis- ja tarkkaavaisuushäiriöt sekä käytöshäiriöt tulevat esille vasta lapsen kasvaessa. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

Päihteiden käyttö voi olla vaikea sairaus, joka vaikuttaa negatiivisesti useisiin eri elämän osa-alueisiin. Päihdeongelmiin ja niiden syihin liittyy vahva kielteinen leima, ja paljon tuomitsemista sekä ennakoasenteita. Päihteiden kanssa kamppaileva henkilö ei välttämättä pysty itse kertomaan asiasta ja hakeutumaan hoitoon, sillä pelko leimaantumista sekä ongelmaan liittyvä häpeä on liian iso. (Suomen Lääkäriliitto 2021.)

Kaikilta raskaana olevilta kysytään neuvolassa suoraan päihteiden käytöstä. Käytön vähättely tai kieltäminen on päihdeongelmaisilla yleistä. Päihteiden käytöstä keskusteltaessa pyritään luomaan avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, syyllistämistä välttäen. (Kahila 2022). Päihteiden käyttö voi olla muodostunut niin tärkeäksi osaksi elämäntyyliä, että siitä ei välttämättä edes haluta luopua (Suomen Lääkäriliitto 2021). Siksi on tärkeää, että raskaana olevalle päihteiden käyttäjälle kerrotaan käytön vaikutuksista sikiön kehitykseen ja näin motivoidaan häntä päihdehoitoon. Päihteiden käytön kokonaan lopettamista suositellaan, ja siihen tarjotaan aina apua. (Kahila 2022.)

Päihteitä käyttävän henkilön raskaus on aina riskiraskaus, joten raskautta on suositeltavaa seurata erikoissairaanhoidossa. Kun päihteiden käytöstä on varmaa tietoa, tulee tehdä ennakkollinen lastensuojeluilmoitus. Jos raskaana

oleva on käyttänyt huumeita vuoden sisällä, hänet voidaan lähettää synnytyssairaalan äitiyspoliklinikalle. Äitiyspoliklinikalla sikiön kasvua ja hyvinvointia seurataan, mahdollisten raskaudenaikaisten ongelmien riittävän aikaiseksi havaitsemiseksi. Siellä raskaana olevalle annetaan tietoa huumeiden vaikutuksista raskauteen ja sikiöön sekä motivoidaan päihdehoitoon. Hoito voi olla avo- tai laitospuolesta, ja raskaana oleville on olemassa erityisiä hoitomuotoja. (Kahila 2022.)

Päihteiden käyttäjä voi tarvita raskauden aikana hoitoa ja tukea monelta eri taholta. HAL-poliklinikat hoitavat erityisesti raskaana olevia päihteiden käyttäjiä. Lyhenne HAL tulee sanoista huumeet, alkoholi ja lääkkeet. (Arponen & Hakulinen 2019.) Psykiatria tai muu sairaanhoito, oma päihdekliniikka, laitospuolesta vieroitus ja kuntoutus, sosiaalinen avo- ja laitospuolesta sekä aikuissosiaalityö ovat myös saatavilla olevia palveluita raskaana oleville päihteiden käyttäjille. Lapsen synnyttyä apua voi saada edellä mainittujen lisäksi myös sosiaalipediatrialta, terveyskeskuksesta ja lastensuojelusta. Palvelujen ja avun tarve vaihtelee asiakkaan henkilökohtaisen tilanteen mukaan. (Lastensuojelun käsikirja.) Päihteitä käyttävä odottaja tarvitsee siis moniammatillisen työryhmän tukea raskauden alusta alkaen (Kahila 2022).

4 Yleisimpien päihteiden vaikutus raskauteen ja sikiöön

4.1 Alkoholi

Alkoholin eli etyylialkoholin tärkein vaikuttava aine on etanoli, joka nautittaessa aiheuttaa humaltuneisuuden tunnetta. Etanoli on heikkotehoinen aine, jonka vuoksi sitä tarvitaan suuria määriä humaltumiseen, jopa tuhatkertaisesti suurempia annoksia esimerkiksi rauhoittaviin lääkkeisiin verrattuna. Alkoholista syntyvä humalatila on yksi alkoholin käytön suurimmista syistä. Se saa kehossa vapautuneen ja jopa euforisen tunteen, joka saa ihmisen koukuttumaan. Alkoholi on yksi hyväksytyimmistä päihdeaineista maailmassa, yhdistäen ihmisiä esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa. Suomessa alkoholinkäyttö näkyy erityisesti humalanhakuisena juomisena, ja on noussut jopa arkipäiväiseen käyttöön. Tämä lisää esimerkiksi onnettomuusriskiä, ja aiheuttaa erilaisten sisäelinvaurioiden syntyä. (Korpi & Kärkkäinen 2023.)

Alkoholijuomalla tarkoitetaan kaikkea yli 1,2 tilavuusprosentin vahvuista ja alle 80 tilavuusprosentin vahvuista juotavaksi tarkoitettua alkoholia. Näitä ovat esimerkiksi olut, siideri, viini, viina, vodka, likööri ja rommi. Kaikki alle 22 tilavuusprosentin alkoholijuomat luokitellaan miedoiksi alkoholijuomiksi, yli 22 tilavuusprosentin luokitellaan väkeviksi alkoholijuomiksi. (Valvira 2023.) Veren alkoholipitoisuus ilmoitetaan promilleina, eli tuhannesosina. Jo 0,5 promillen humalatila aiheuttaa suuren riskin esimerkiksi liikenneonnettomuuksien syntyyn, jonka vuoksi 0,5 promillea on määritelty Suomen laissa rattijuopumuksen rajaksi. (Häkkinen 2023.) Suomessa alkoholin ikäraja on 18-vuotta, mutta väkevien alkoholien ikärajana pidetään 20-vuoden ikää. Nämä rajat koskevat myös alkoholin hallussapitoa ja eteenpäin myymistä. (Nuorten netti 2022.)

Alkoholi luokitellaan myrkyksi, jonka vuoksi se on vaarallista sikiölle raskauden jokaisena hetkenä. Sen käytölle ei ole voitu asettaa turvallista rajaa. Neuvoloissa suositellaan alkoholin poisjättöä jo raskautta toivottaessa, kuten koko raskauden ajanakin. Alkoholi kulkeutuu sikiöön, ensin äidin verenkierrosta istukkaan, josta se kulkeutuu napanuoran kautta sikiön

verenkiertoon. Sikiön elimistön kehittymättömyyden takia se ei pysty poistamaan alkoholia kehostaan samalla tehokkuudella kuin aikuisen ihmisen elimistö. Tällöin sikiön veren alkoholipitoisuus voi olla jopa suurempi, kuin raskaana olevan. Tästä tulee sanonta “kun äiti juo, sikiö juo”. (Vernerinet 2023.)

Sikiövaurioiden syntyminen riippuu siitä, kuinka paljon ja kuinka pitkään odottaja juo. Jokainen raskaus on kuitenkin erilainen ja sikiön reagoiminen alkoholiin on yksilöllistä, jonka vuoksi syntyvän lapsen kehittyneisyyden tasoa on hankala arvioida. On kuitenkin todettu, että odottajan juomisen ajankohdalla on vaikutusta sikiön kehitykseen.

Raskaus jaetaan kolmeen kolmannekseen ja se kestää 40 viikkoa, eli 280 päivää. Jokaisella kolmanneksella on omat kehittymiskautensa, jolloin sen kehityskauden elimet ovat haavoittuvaisimmillaan. Ensimmäisellä kolmanneksella alkoholinkäyttö voi aiheuttaa epämuodostumia sen kehityskauden elimissä. Toisen kolmanneksen aikana se voi aiheuttaa vaurioita aistinelimiin, eli näköön ja kuuloon. Myös kasvu voi hidastua. Viimeisessä kolmanneksessa alkoholi voi vaikuttaa sikiön ulkonäköön, ja kasvun hidastuminen jatkuu. Keskushermostoa alkoholi vaurioittaa koko raskauden ajan. (Vernerinet 2023.)

Raskaudenaikainen alkoholialtistus on länsimaissa suurin sikiövaurioita aiheuttava tekijä. Alkoholialtistuksesta johtuville sikiövaurioille on kehitetty yhteinen nimitys, joka sisältää koko sikiövaurioiden kirjon. Tämä on nimeltään FASD eli fetal alcohol spectrum disorders. FASD koostuu neljästä alaryhmästä, jotka ovat ARBD (alkoholin aiheuttama epämuodostuma), ARND (alkoholin aiheuttama keskushermoston vaurio), PFAS (osittainen sikiön alkoholioireyhtymä) ja alaryhmistä vakavin eli FAS (sikiön alkoholioireyhtymä). Tilastotietoa Suomalaisten raskaana olevien alkoholinkäytöstä ei ole, mutta koska noin 50 % raskauksista on suunnittelemattomia, alkoholialtistuksia tapahtuu väistämättä. (Tupola & Kahila 2021.)

Sikiölle tyypillisin haitta odottajan alkoholinkäytöstä on erilaiset epämuodostumat. Ne syntyvät herkästi jo yhdestä alkoholiannoksesta. Yleisimmät epämuodostumat löytyvät yleensä luustosta tai sydäimestä. Tyypillisiä alkoholialtistuksen oireita on myös sikiön aivojen pieni koko, sekä pienipäisyys. Alkoholialtistus voi aiheuttaa lapselle myöhemmässä elämässä myös esimerkiksi tarkkavaisuus- tai keskittymishäiriön, pahimmassa tapauksessa kehitysvammautumisen. Mikäli lapsella huomataan muiden oireiden lisäksi FASD-lapsille tyypillisiä kasvonpiirteitä, puhutaan sikiön alkoholioireyhtymästä. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

Alkoholin käyttö voi aiheuttaa erilaisia komplikaatioita raskauden jokaisessa vaiheessa. Tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi keskenmenon sekä verenvuodon riski kasvaa huomattavasti, jos odottaja nauttii raskauden aikana päivittäin alkoholia. Mitä pidempään odottaja juo alkoholia, sen huonompi ennuste raskauden edistymiselle on. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

4.2 Nikotiini

Nikotiini on keskushermostoon vaikuttava myrkky, jota on esimerkiksi tupakassa, nuuskassa, nikotiinipusseissa, sekä sähkötupakassa. Nikotiini aiheuttaa vakavan riippuvuuden lisäksi myös lukuisia epigeneettisiä muutoksia, ja on haitaksi sikiön kehitykselle. Sikiö altistuu nikotiinille odottajan polttaessa tupakkaa tai sähkötupakkaa. Myös odottajan nuuskan tai nikotiinipussien käyttö altistaa sikiön nikotiinille. Nikotiini supistaa verisuonia, heikentäen hapen ja ravinnon kulkua sikiöön. Tämä vaikuttaa myös kohdun ja istukan toimintaan. Nikotiinia sisältävä tupakka voi aiheuttaa myös fyysisiä muutoksia, kuten esimerkiksi pään kasvun hidastumista, sekä keuhkojen ja munuaisten heikompaa kehitystä. Myös kehityshäiriöt kuten oppimisvaikeudet ja käytöshäiriöt ovat lisääntyneet tupakoiden odottajien lapsilla. Keskenmenon riski on myös huomattavasti kohonnut nikotiinille altistumisen myötä. Nikotiiniriippuvuuden kehittyminen on todennäköisempää niillä lapsilla, keiden vanhempi on tupakoinut raskausaikana. (Vähäkangas & Ekblad 2021.)

Tupakansavussa on lukuisia erilaisia kemiallisia aineita, jotka vaikuttavat vakavasti sikiön kasvuun ja kehitykseen. Yksi haitallisimmista aineista nikotiinin lisäksi on hiilimonoksidi, eli puhekielessä tyypillisemmin tunnettu häkä. Se sitoutuu hemoglobiiniin ja muodostaa karboksihemoglobiinia, joka heikentää hapen kulkeutumista sikiön kudosten käyttöön. (Tiitinen 2023.) Tupakoivilla raskaana olevilla on myös huomattava riski ennenaikaiseen synnytykseen. Sikiön kasvu hidastuu, jos se altistuu läpi raskausajan tupakassa oleville myrkyille, joten sikiön syntyminen pienipainoisena on myös merkittävän yleistä. Jos raskaana oleva onnistuu ennen raskautta tai viimeistään ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana lopettamaan tupakoinnin, ehtii sikiön kasvu vielä normalisoitua, eikä eroa tupakoimattomien vanhempien vauvoihin välttämättä ole ollenkaan. (HUS.)

Nuuska on valmistettu kosteasta jauhetusta tupakasta, johon on lisätty maku- ja säilöntäaineita. Nuuskaa käytetään yleisimmin annospusseissa, mutta myös irtonuuskana. Nuuskapussi tai irtonuuska laitetaan tavallisimmin ylähuulen ja ikenen väliin, ja annetaan imeytyä limakalvoilta. Nuuska saattaa olla suussa pitkiäkin aikoja, ja haitallisia myrkyjä imeytyy elimistöön suoraan suun limakalvoilta sekä syljen mukana nieltynä. (THL.) Nuuskan ajatellaan olevan vähemmän haitallista kuin tupakka, sillä se ei sisällä tupakanpoltossa hengitettävää haitallista ja myrkyllistä savua. Vahva nuuska sisältää kuitenkin jopa viisinkertaisesti enemmän nikotiinia tupakkaan verrattuna, mikä aiheuttaa nopeasti kehittyvän voimakkaan riippuvuuden herkemmin kuin tupakkaa polttamalla. (Hengityслиitto 2023.)

Nuuska aiheuttaa vaurioita suuonteloissa sekä nielun alueella. Nuuskan käytöllä on riippuvuuden ja ienvaurioiden lisäksi muitakin ikäviä seurauksia, kuten pahanhajuinen hengitys, hampaiden värjäytyminen ja kuluminen sekä sydän- ja verisuonisairauksien kehittyminen. Lisäksi nuuskaaminen aiheuttaa ongelmia raskausaikana. (Hengityслиitto 2023.) Nuuskan käyttöön sekä tupakanpolttoon liitetään vahvasti ennenaikaisen synnytyksen sekä kohtukuoleman riski. Tutkimukset osoittavat myös, että raskaudenaikaiseen nikotiinialtistukseen liittyy kohonnut riski sikiön leuka-, kitalaki- ja huulihalkioille.

Nikotiinin käyttö aiheuttaa myös huomattavan riskin kätkytkuolemaan vauvan synnyttyä. (Hälsöportalen 2023.)

4.3 Kannabis

Kannabis on yleisesti ottaen eniten käytetty ja kokeiltu huumausaine Suomessa (Häkkinen 2023). Kannabis on päihde, jota valmistetaan muutamasta eri hamppukasvin lajista. Näitä kannabiksen tekoon käytettäviä hamppukasveja ovat marihuana, hasis ja hasisöljy. (THL 2022.) Kannabiksen päihdyttävä ainesosa on delta-9-tetrahydrokannabinoli eli THC, joka on erittäin rasvaliukoinen yhdiste. Se menee nopeasti aivoihin ja euforinen tunne saavutetaan jo 5–10 minuutin kuluttua kannabiksen nauttimisesta. Kannabis sisältää myös kannabidiolia, josta käytetään lyhennettä CBD. (Korpi & Linden 2023.) Mitä vähemmän CBD-yhdistettä suhteessa THC-yhdisteeseen on, sitä enemmän psyykkisesti haitallista poltettu kannabis on käyttäjälleen. (Hakkarainen ym. 2014.)

Kannabis, kuten useat muutkin huumausaineet, vaikuttavat keskushermostoon heikentämällä sen toimintaa. Tällöin puhutaan keskushermostolamasta. Suomessa kannabista käytetään yleisimmin polttamalla, mutta sitä voi myös höyryttää. Myös sen syöminen ja juominen on mahdollista, mutta huomattavasti harvinaisempaa. Polttamalla ja höyryttämällä kannabiksen keskushermostoa lamaannuttava vaikutus alkaa välittömästi ja kestää muutamia tunteja, mutta syöden tai juoden nautitun kannabiksen vaikutus alkaa paljon hitaammin sekä myös kestää kauemmin. (A-klinikkasäätiö.)

Kannabiksen käytöllä on käyttäjälleen useita positiivisia sekä negatiivisia vaikutuksia. Positiiviseksi koetaan niin piristävä kuin rauhoittavakin vaikutus. Kannabis poistaa aggressiivisuutta sekä rentouttaa, mutta myös tehostaa ajatuksenjuoksua ja saattaa tehdä käyttäjästä huomattavasti sosiaalisemman kuin päihdeettömässä tilassa. Kannabiksen vaikutuksen alaisena ajan- ja tilantaju usein sumenee. Eri aistit, varsinkin kuulo- ja näköaisti herkistyvät sekä ruokahalu saattaa kasvaa merkittävästi. (A-klinikkasäätiö.)

Negatiivisiksi vaikutuksiksi koetaan motoriikan ja huomiokyvyn heikentyminen sekä työmuistin ja reaktionopeuden selvä huonontuminen. Kannabis saattaa ahdistuksen ja levottomuuden lisäksi nostaa verenpainetta ja sykettä sekä madaltaa ruumiinlämpöä. (A-klinikkasäätiö.) Fyysisesti kannabis aiheuttaa käyttäjälleen silmien punaisuutta, sillä kannabiksessa oleva THC-yhdiste laajentaa silmien verisuonia. Myös muualla elimistössä sijaitsevat verisuonet laajenevat, ja se voi saada aikaan esimerkiksi paikoittaista punoitusta ja turvotusta. On todistettavissa, että kannabiksen käyttäjillä on havaittavissa takykardiaa eli tiheälyöntisiä rytmihäiriöitä muita ihmisiä enemmän. (Korpi & Linden 2023.) Pitkällä aikavälillä tarkasteltaessa muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat merkittävän yleisiä vuosia jatkuneen kannabiksen käytön seurauksena (Torri & Stickrath 2015).

Kannabiksessa oleva yhdiste THC läpäisee istukan hyvin ja erittyy myös rintamaitoon. THC:n pitoisuus rintamaidossa riippuu käytetyn kannabiksen määrästä ja käyttötiheydestä. Kannabiksen käyttö raskausaikana voi kasvattaa lapsen riskiä hyperaktiivisuuteen. Se saattaa myös lisätä ennenaikaisuuden ja kätkytkuoleman riskiä. Tutkimuksen tuloksia voi sekoittaa kuitenkin se, että kannabiksen käyttäjät käyttävät mahdollisesti myös tupakkaa ja muita päihteitä. (Torri & Stickrath 2015.) Poltettuna kannabis sisältää paljon hääkää, joka heikentää sikiön hapensaantia. Useasti viikossa tapahtuva säännöllinen kannabiksen käyttö hidastaa sikiön kasvua ja vaikuttaa aivojen kehittymiseen. Säännöllisestä käytöstä aiheutuu myös oppimishäiriöitä ja häiriöitä puheenkehityksessä. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

4.4 Kokaiini

Kokaiini on stimulantteihin luokiteltu huume, joka vaikuttaa kehossa keskushermostoa kiihdyttävästi. Sitä tehdään kokapensaasta lehdistä uuttamalla kokaiiniemäs ja jalostamalla siitä suolahapon avulla vaaleaa kokaiinihydrokloridi-jauhetta. Kokaiinin puhtaus vaihtelee, joten siinä voi mahdollisesti olla muitakin aineita joukossa. Kokaiini estää dopamiinin ja noradrenaliinin takaisinottoa hermosoluun, jolloin vaikutus on piristävä,

mielialaa nostava ja suorituskykyä parantava. Kokaiinille altistuminen voi kuitenkin aiheuttaa myös ärtyneisyyttä, ahdistusta, vainoharhaisuutta ja levottomuutta, joten mieliala voi vaihdella paljon. Kokaiini myös nostaa verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä, sekä vähentää unen tarvetta ja ruokahalua. (A-Klinikkasäätiö.)

Kokaiinin käyttö ei aiheuta varsinaista fyysistä riippuvuutta, vaan psyykkinen riippuvuus on merkittävämpi. Vahva kokaiinihimo syntyy, kun käyttäjä alkaa kokemaan, että hänen elämänsä on parempaa kokaiinin vaikutuksen alaisena. Kokaiinin himo ja sen käyttäminen tulee tärkeämmäksi kuin muut mielihyvän lähteet, kuten ystävyysuhteet ja ruoka. Kokaiinin väärinkäyttö perustuu siis lähinnä vain nautinnon hakemiseen. Se eroaakin opioideista siten, että opioidien käytön jatkamisella pyritään mielihyvän saamisen lisäksi välttää fyysiset vieroitusoireet. Kokaiinin yleisin käyttö on nenän kautta nuuskaus, jossa riippuvuuden kehittymisen todennäköisyys on huomattava. Kokaiinia voi käyttää myös laskimoon ruiskutettuna tai poltettavassa crack-muodossa, näillä käyttötavoilla riippuvuuden kehittymisen todennäköisyys on erittäin suuri. (Korpi & Linden 2023.)

Kokaiini ja amfetamiini ovat molemmat stimulantteja, joten niiden vaikutukset ovat osittain samankaltaisia (Duodecim 2020). Kokaiini supistaa verisuonia, millä voi olla haitallisia vaikutuksia myös istukan verenkiertoon. Verisuonten supistuminen voi aiheuttaa sikiölle hapenpuutetta. (Tiitinen 2023.) Kokaiinia kertyy lapsiveteen, kohdunseinämään sekä sikiökalvoihin. Sen vuoksi sikiön altistuminen huumeelle jatkuu vielä odottajan käytön jälkeenkin. Kokaiini voi aiheuttaa sikiön kasvun hidastumista, ennenaikaisen istukan irtoamisen, keskenmenon ja kohdunsisäisen sikiökuoleman. Kokaiinia käyttävän odottajan raskauden kesto on keskimäärin 1,5 viikkoa lyhyempi, ja vastasyntyneiden paino 492 g pienempi kuin niiden lasten, jotka eivät altistu kokaiinille raskausaikana. Raskaus on siis keskimäärin kestoaltaan lyhyempi ja syntyneet lapset pienempiä. (Kahila & Kivistö 2019.) Kokaiinin käyttäjien lapsista joka kolmas on syntyessään pienipainoinen (Tiitinen 2023).

Kokaiinille sikiöaikana altistuneilla lapsilla voi myöhemmin ilmetä kognitiivisia ja kehityksellisiä ongelmia. Näitä ovat esimerkiksi heikompi kielellinen kehitys, hahmottamisen häiriöt ja heikko työmuisti. (Kahila & Kivistö 2019.) Altistuminen kokaiinille voi myös aiheuttaa myöhemmin ilmeneviä näön häiriöitä, joita ovat karsastus, taittovika sekä näköhermon surkastuminen. Vastasyntyneellä ilmenee kouristuksia ja sydämen rytmihäiriöitä. (Tiitinen 2023.) Synnytyksen jälkeen lapsella voi esiintyä myös lihasjänteiden ja univalverytmien ongelmia (Kahila 2022).

4.5 Amfetamiini

Amfetamiini on synteettinen päihde, joka kuuluu kokaiinin tavoin stimulantteihin. Se vaikuttaa kiihdyttävästi aivoissa ja ääreishermostossa, lisäten erityisesti serotoniinin, dopamiinin ja noradrenaliinin toimintaa. Käyttötapa, annoksen koko ja aineen puhtaus vaikuttaa siihen, mitä vaikutuksia amfetamiinilla on ja kuinka voimakas ja pitkäkestoinen vaikutus on. Amfetamiini lisää valppautta ja aiheuttaa hyvän olon tunteita, mutta toisaalta se voi etenkin suuremmissa annoksissa aiheuttaa ahdistusta ja vainoharhaisuutta. Fyysisinä oireina amfetamiinin käytössä ovat sydämen lyöntitiheyden nostaminen ja verenpaineen nousu, jotka voivat aiheuttaa käyttäjälle hengenahdistusta, rintakipuja ja rytmihäiriöitä. Amfetamiini poistaa väsymyksen ja näläntunteen, jonka seurauksena voi olla aliravitsemus. (A-Klinikkasäätiö.)

Verenpaineen nostamisen lisäksi amfetamiinin käyttö raskauden aikana nostaa kohdunsisäistä painetta. Siksi pre-eklampsian, eli raskauden aikaisen verenpaineen kohoamisen, ja istukan ennenaikaisen irtoamisen riski on kohonnut. Amfetamiini pääsee kulkemaan helposti istukan läpi ja sikiö vaarantuu sen käytöstä missä tahansa raskauden vaiheessa. Amfetamiinia on havaittu kaikissa sikiön kudoksissa altistumisen jälkeen. Amfetamiinin vaikutuksiin raskausaikana kuuluu riski sikiön kasvun hidastumiseen ja pienempään syntymäpainoon eli alle 2500 gramman syntymäpainoon. Myös raskausviikkoihin nähden liian pienen syntymäpainon, päänympäryksen sekä pituuden riski kasvaa. Ennenaikaisen synnytyksen riski kasvaa amfetamiinia

käyttäessä, ja erityisesti hyvin ennenaikaisen, eli ennen raskausviikkoa 32+0 tapahtuvan synnytyksen vaara kasvaa. (Kahila & Raudaskoski 2019.)

Raskausaikana amfetamiinille altistuneilla sikiöillä on kuvattu esiintyvän enemmän sydänvikoja. Vastasyntyneellä voi olla myös aliravitsemusta, korkea verenpaine, imemisvaikeuksia, oksentelua tai poikkeava itkuääni, jotka ovat amfetamiinin käytön oireita. (Tiitinen 2023.) Vastasyntyneillä voi ilmetä myös uneliaisuutta, heikkoa lihasjäntevyyttä sekä ärtyisyyttä. Sen sijaan raskaudenaikainen amfetamiinille altistumisen ei ole todettu varmasti aiheuttavan epämuodostumia elimissä. (Kahila & Kivistö 2019.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota informatiivinen lehtinen päihteistä ja niiden haittavaikutuksista sikiölle. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä neuvolan asiakkaiden tietoisuutta päihteistä ja niiden vaikutuksista raskauteen ja sikiöön. Tavoitteena oli myös auttaa raskaana olevia ymmärtämään, että pienikin määrä alkoholia tai muita päihteitä on haitaksi sekä odottajan että sikiön terveydelle.

6 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa on aina tulos tai tuotos, esimerkiksi uusi tuote, toimintatapa tai palvelu. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot. Työskentely etenee aiheen valinnasta ja rajauksesta työskentelyn suunnitteluun, tuotoksen tekemiseen ja lopuksi arviointiin. (Salonen 2013.) Opinnäytetyön suunnitteluvaihe oli keväällä 2023, ja toteutus, raportointi sekä arviointi syksyllä 2023. Työprosessin aikana oltiin yhteydessä sekä TUPA-hankkeen yhteyshenkilöihin että ohjaavaan opettajaan, kun epäselvyyksiä ilmeni tai kaivattiin muuten tukea ja apua.

Tietoperustaa opinnäytetyöhön kerättiin hakemalla lähteitä erilaisista tietokannoista, kuten Duodecim Terveysportti, NEUKO ja PubMed. Työhön etsittiin sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä. Opinnäytetyöhön valittiin vuosina 2012–2023 julkaistuja lähteitä ajankohtaisuuden ja luotettavuuden vuoksi. Lähdeviitteitä tehdessä noudatettiin Turun ammattikorkeakoulun virallisia lähdemerkintäohjeita.

Tietoa haettiin edellä mainituista tietokannoista hakusanoilla *raskaus ja päihteet (pregnancy and substance use)*, *raskaus ja alkoholi (pregnancy and alcohol)*, *raskaus ja nikotiinituotteet (pregnancy and nicotine)*, *raskaus ja kokaiini (pregnancy and cocaine)*, *raskaus ja amfetamiini (pregnancy and amphetamine)*, *raskaus ja kannabis (pregnancy and cannabis)*, *sikiö ja päihteet (fetus and substance use)* ja *raskauden aikainen päihteidenkäyttö (substance use during pregnancy)*. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koottiin aiheeseen liittyvistä artikkeleista ja tutkimuksista.

7 Päihdelehtisen toteutus

Hyvä kirjallinen opas on selkeä ja ymmärrettävä. Oppaassa on hyvä olla tietoa riittävästi, jotta asiasta kerrotaan tarpeeksi, mutta tietoa ei saa kuitenkaan olla liikaa. Aiheesta kerrotaan konkreettisin ja selkein esimerkein, ja sisällöstä kerrotaan vain pääkohdat, jotta tiedon sisäistää helpommin. Tekstin kirjasinkoon tulee olla riittävän iso ja kirjasintyyppin selkeä. Teksti jaotellaan kappaleisiin selkeästi ja oppaan värit ja kuvat valitaan sen mukaan, että ne herättävät lukijan mielenkiinnon. Tekstistä pitäisi saada jo vilkaisulla selvää, mistä kyseinen tekstin osio kertoo. (Kyngäs ym. 2007, 127.)

Päihdelehtisen suunnittelu alkoi tietoperustan keräämisellä, jonka jälkeen mietittiin, mitkä asiat haluttiin sisällyttää itse päihdelehtiseen. Siihen tiivistettiin ja koottiin vain keskeisimmät asiat päihteiden vaikutuksista sikiöön ja raskauteen, koska päihdelehtisestä haluttiin ytimekäs kokonaisuus. Liian suuri lehtinen ja pitkät tekstikappaleet eivät palvele kohderyhmää, sillä raskaana oleville päihteidenkäyttäjille haluttiin nimenomaan helposti lähestyttävää ja ymmärrettävää materiaalia. Sisältö saa olla vaikuttavaa ja sen tarkoituksena on kertoa päihteiden vaaroista, mutta se ei saa olla syyllistävä, jotta kohderyhmälle ei tule hyökätty olo.

Informatiivisuuden lisäksi päihdelehtiseen haluttiin laittaa muutama esimerkki nettisivuista ja muista väylistä, joista raskaana oleva voi saada apua päihteiden käyttöön. Näin lukijalle avautuu mahdollisuus heti etsiä apua tai lisätietoa. Sivustoiksi valittiin Terveyskirjasto, Vernerinet, Päihdelinkki.fi, sekä Varhan Pyydä apua- nappi, koska ne ovat luotettavia ja kaikille avoimia sivustoja.

Vaikka päihdelehtisen sisältö on tärkein osuus, myös sen ulkonäöllä on iso merkitys lukuhelppouteen ja viestin ymmärtämiseen. Päihdelehtisestä haluttiin tehdä visuaalisesti miellyttävä, herättäen lukijan mielenkiinnon ja kutsuen tutustumaan sisältöön paremmin. Päihdelehtiseen haluttiin sisällyttää Varhan värit ja logo, koska se tulee jaettavaksi nimenomaan Varhan alueen neuvoloihin. Värit ja kuvat valittiin toisiinsa sopiviksi, jotta ulkonäöstä ei tule sekava tai vaikeasti hahmotettava. Tekstit jaettiin lyhyisiin kappaleisiin ja

kirjasinkoko sekä riviväli asetettiin tarpeeksi isoksi, jotta tekstiä on helpompaa lukea.

Päihdelehtinen on taitettu A4-paperin kokoinen paperi, jolloin siihen tulee etukansi, sisäaukeama ja takakansi. Etukanteen laitettiin otsikko ”Päihhteet ja raskaus”, kuva ja Varhan logo. Sisäaukeamalle tuli kaikki informatiivinen teksti ja muutama kuva keventämään aukeaman yleisilmettä. Viimeiselle sivulle, eli takakanteen tuli tiedot, mistä raskaana oleva voi hakea apua päihdeongelmaan.

Päihdelehtisen toteuttamiseen valittiin Canva-niminen sovellus, joka on tarkoitettu graafiseen suunnitteluun ja erilaisten sisältöjen luomiseen. Valintaan vaikutti sovelluksen helppokäyttöisyys ja ilmaisuus, sekä se, että sovelluksesta oli helppo ladata ja jakaa valmis tuotos. Päihdelehtisen tekeminen aloitettiin valitsemalla sopivan kokoinen pohja ja luonnostelemalla siihen valitut kuvat ja tekstit.

Päihdelehtisen sisältöä ja ulkonäköä mietittiin yhdessä TUPA-hankkeen yhteyshenkilöiden kanssa, jotta tuotos oli kaikkien mielestä toimiva. Valmis tuotos lähetettiin yhteyshenkilöille, jotka huolehtivat sen eteenpäin viemisestä ja lopullisesta toteutumisesta. Päihdelehtisen printtaaminen ja jakelu on TUPA-hankkeen vastuulla.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Riippuvuuksiin liittyy yhä ennakkoasenteita ja tuomitsemista. Usein niitä pidetään itse aiheutettuina, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti asiakkaan saamaan kohteluun. Päihteitä käyttävät eivät välttämättä uskalla ottaa itse ongelmaa puheeksi häpeän ja leimaantumisen pelon vuoksi. On ammattilaisen vastuulla, että asia nostetaan esille tarvittaessa. Myös ammattilaisesta voi tuntua vaikealta nostaa asiakkaan henkilökohtainen asia puheeksi, varsinkin, jos siitä ei vielä ole syntynyt haittoja. (Suomen Lääkäriliitto 2021.) Neuvolassa ammattilaisen voi olla vaikeaa tunnistaa raskaana olevan päihteiden käyttö ja ohjata apua tarvitsevat äitiyspoliklinikan seurantaan (Tiitinen 2023).

Päihdelehtistä voi käyttää apuna, kun halutaan avata keskusteluyhteys päihteiden käytöstä raskaana olevan kanssa. Sen avulla voi kertoa odottajalle päihteiden käytön vaikutuksista raskauteen ja sikiön hyvinvointiin. Neuvolassa keskustelun jälkeen lehtisen voi antaa mukaan asiakkaalle, jolloin hän voi myöhemmin palata aiheeseen ja mahdollisesti motivoitua vahvemmin päihteiden käytön lopettamiseen.

Lehtisen tekijät ovat osaltaan vastuussa siitä, kuinka kohderyhmä, eli raskaana olevat päihteiden käyttäjät, otetaan huomioon ja miten he kokevat lehtisen viestin. Päihdelehtistä tehdessä tulee huomioida, ettei sen lukijat koe sisältöä tuomitseväksi tai syyllistäväksi. Asioista täytyy puhua neutraalisti ja muita kunnioittavasti, vaikka lehtisessä kerrotaankin tosiasiat päihteiden käytön negatiivisista vaikutuksista. Myös opinnäytetyön teoreettinen viitekehys kirjoitettiin niin, että omat ennakkoluulot ja asenteet eivät vaikuttaneet työskentelyyn ja lopulliseen työhön.

Opinnäytetyön tekemiseen tarvittava tutkimuslupahakemus tehtiin ajoissa ja lupa saatiin ennen työskentelyn aloittamista. Yksityisyydensuojasta tai tietoturvasta ei tarvinnut tässä opinnäytetyössä huolehtia, sillä kaikki teoreettiseen viitekehukseen kerätty tieto oli jo julkista, eikä opinnäytetyötä varten käsitelty kenenkään henkilötietoja.

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Nämä tarkoittavat sitä, että työskentelyssä varmistetaan koko ajan toiminnan laatu esimerkiksi lähteiden luotettavuuden arvioinnilla. Omaa työskentelyä suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan rehellisesti ja puolueettomasti. Työskennellessä arvostetaan kollegoita ja muita tieteellisen toiminnan osapuolia käyttämällä lähdeviittauksia oikein. Opinnäytetyössä otetaan vastuu omasta tekemisestä ja toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksessa olevan tiedon asianmukaisuudesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Mitään tekstiä ei plagioitu eli esitetty alkuperäistä tietoa omanaan, mikä olisi tutkimuseettisistä näkökulmista väärin. On tärkeää, että lähteisiin viitataan asianmukaisesti niin tekstissä kuin lähdeluettelossa, jotta tiedon alkuperä tulee aina ilmi. Muutakaan vilppiä, eli tiedon sepittämistä tai vääristelyä, ei missään nimessä tehty työskentelyn aikana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Varhan neuvoloihin tiivis ja informatiivinen päihdelehtinen, jossa kerrotaan päihteiden käytöstä raskausaikana ja niiden vaikutuksista raskauteen ja sikiöön. Sen avulla voidaan lisätä sekä raskaana olevien että ammattilaisten tietoisuutta aiheesta, ja lisäksi antaa ammattilaisille työkalu keskustelun tueksi.

Aihetta tutkiessa selvisi, että päihteet vaikuttavat hyvin monialaisesti raskaana olevan henkilön ja sikiön hyvinvointiin. Tulokset myös osittain vaihtelevat lähteitten mukaan, mikä aiheutti haasteita arvioidessa niiden luotettavuutta. Päihteiden vaikutuksia käsittelevissä tutkimuksissa tulosten tulkintaa vaikeuttavat monet tekijät, kuten päihteiden sekakäyttö, perinnölliset tekijät ja ympäristötekijöiden vaikutukset (Kahila & Kivistö 2019).

Toiminnallisen ja tutkimuksellisen työn tekeminen oli kaikille opinnäytetyön tekijöille uutta. Työskentely, esimerkiksi monipuolisten lähteiden etsiminen ja niiden kriittinen tarkastelu, tuli tutuksi ja luontevammaksi prosessin aikana. Päihdelehtisen tekeminen oli hieman helpompaa jo alusta lähtien, sillä samankaltaisia ryhmätöitä oli tehty ennenkin.

Päihdelehtisestä tuli ulkonäöltään siisti ja siitä saatiin kohderyhmää hyvin palveleva kokonaisuus. On tärkeää, että lukija ymmärtää lehtisen tarkoituksen ja löytää sisällön pääasiat heti. Tekstien kuuluu liittyä toisiinsa ja olla järkevässä järjestyksessä, jotta lukija hahmottaa tekstin punaisen langan helposti. Jotta tekstistä tulee selkeä kokonaisuus, siinä pitää käyttää helposti ymmärrettävää kieltä, jakaa kappaleet sopivan mittaisiksi ja pitää tekstien välissä sopiva väljyys. (Kotimaisten kielten keskus.) Edellä mainituissa asioissa onnistuttiin hyvin päihdelehtisen osalta.

Päihdelehtiseen nostettiin vain tärkeimmät ja vaikuttavimmat faktat nikotiinituotteiden, alkoholin ja huumeiden vaikutuksista raskauden kulkuun ja sikiön hyvinvointiin. Päihdelehtisestä oli tarkoitus tulla tiivis ja informatiivinen, ja siinä onnistuttiin. Lehtiseen ei tarkoituksella kirjoitettu lääketieteellisiä termejä,

vaan teksti haluttiin pitää helposti ymmärrettävänä. Myös ulkonäkö haluttiin pitää yksinkertaisena ja helposti lähestyttävänä. TUPA-hankkeen yhteyshenkilöihin oltiin yhteydessä lehtistä tehdessä, ja valmiista tuotoksesta tuli kaikille osapuolille mieluisa.

Eri päihteisiin ja niiden vaikutuksiin perehtyminen herätti kiinnostusta aiheeseen ja nosti tiedonjanoa opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyöhön valittiin mukaan vain osa päihteistä niiden yleisyyden perusteella, ja iso osa varsinkin huumeista jouduttiin karsimaan pois, jotta työstä ei tullut liian laajaa. Olisi hyödyllistä tutkia myös muiden huumeiden vaikutuksia, joita ei tässä työssä tullut ilmi. Niiden lisäksi jatkokehittämissuositukset voisivat olla siitä näkökulmasta, miten päihteet vaikuttavat vastasyntyneen vointiin ja lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Olisi mielenkiintoista kuulla raskaana olevien päihteiden käyttäjien omia kokemuksia siitä, kuinka hyödyllisiksi he kokevat päihdelehtisen. Lisääkö se heidän motivaatiansa lopettaa päihteiden käyttö raskausaikana? Ammattilaisten näkökulma olisi myös hyödyllistä tietää, kokevatko he päihdelehtisen hyväksi, auttaako se lisäämään raskaana olevien tietoisuutta aiheesta, tai helpottaako se asioista keskustelua.

On myös hyvä pohtia, kumman neuvolan asiakkaat lukisivat varmemmin, paperisen lehtisen vai sähköisen version. Paperin saa konkreettisesti käteen, jolloin sen lukee helpommin, kun taas sähköinen versio pitäisi itse avata puhelimella tai tietokoneella. Sähköinen sivu olisi aina saatavilla, ja paperi voi helpommin unohtua laukun pohjalle tai päätyä suoraan roskiin. Molemmissa on siis omat hyödyt ja haasteet, mutta päihdelehtisestä voisi kuitenkin jatkossa kehittää myös sähköisen version, jotta tietoon olisi mahdollista tutustua kahdella eri tavalla.

Lähteet

A-Klinikkasäätiö. Kokaiini. Päihdelinkki.fi. Viitattu 21.9.2023. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kokaiini>

A-Klinikkasäätiö. Kannabis. Päihdelinkki.fi. Viitattu 29.9.2023. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Arponen, A. & Hakulinen, T. 2019. Raskaudenaikainen päihteidenkäyttö tunnistetaan entistä paremmin äitiysneuvolassa. THL-blogi. Viitattu 29.11.2023. Saatavilla: <https://blogi.thl.fi/raskaudenaikainen-paihteidenkaytto-tunnistetaan-entista-paremmiin-aitiysneuvolassa/#:~:text=HAL-poliklinikat%20%28huumeet%2C%20alkoholi%2C%20%C3%A4%C3%A4kkeet%29%20ovat%20%C3%A4hetteell%C3%A4%20toimivia%20erityis%C3%A4ityspoliklinikoita,yleisimmin%20k%C3%A4til%C3%B6st%C3%A4%2C%20synnytysten%20ja%20naistentautien%20erikoisl%C3%A4%C3%A4k%C3%A4rist%C3%A4%20ja%20sosiaality%C3%B6ntekij%C3%A4st%C3%A4>.

Autti-Rämö, I. 2017. Raskaus ja päihteet. Päihdelinkki.fi. Viitattu 24.9.2023. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/raskaus-ja-paihteet>

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Alkoholin käyttö raskausaikana. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00035>

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Huumeiden käyttö raskausaikana. Odottavan äidin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 26.9.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00036>

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Tupakointi raskausaikana. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00034>

Ekblad, M. & Vähäkangas, K. 2021. Nikotiinin vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen. Katsausartikkeli. Lääkärilehti. Vol. 47, 2793–2799. Viitattu: 16.11.2023. Saatavilla: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nikotiinin-vaikutus-sikion-kasvuun-ja-kehitykseen/?public=3832931f675d3eeb3bab1e332d098ff1>

Ensi- ja turvakotien liitto 2023. Päihteet odotus- ja vauva-aikana. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/paihteet-odotus-ja-vauva-aikana/#pulman_tunnistaminen_paihteettomyys

Hakkarainen, P.; Kaprio, J.; Pirkola, S.; Seppälä, T.; Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.11.2023. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_korjattu_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hengitysliitto 2023. Nuuska ja nuuskaamisen erityispiirteet. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla: <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/savuttomuus/irti-nikotiiniriippuvuudesta/nuuska-ja-nuuskaamisen-erityispiirteet/>

HUS 2023. Tupakointi. Aiheuttaako tupakointi muita ongelmia raskaudessa? Viitattu 21.11.2023. Saatavilla: <https://www.hus.fi/potilaalle/nain-saat-apua/aidin-laakeneuvonta-teratologinen-tietopalvelu/paihteet#aiheuttaako-tupakointi-muita-o>

Häkkinen, M. 2023. Kannabiksen terveysvaikutukset ja kannabisiippuvuus. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01324/kannabiksen-terveysvaikutukset-ja-kannabisiippuvuus>

Häkkinen, M. 2023. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Alkoholihumala ja muista alkoholin välittömiä vaikutuksia. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01084#s4>

Häkkinen, M. 2023. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Viitattu 29.11.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Hälsportalen by Mediaplanet 2023. Är det farligt att snusa när jag är gravid? Viitattu 21.11.2023. Saatavilla: <https://www.folkhalsasverige.se/barn-unga/ar-det-farligt-att-snusa-nar-jag-ar-gravid/>

Kahila, H. & Kivistö, K. 2019. Huumeet ja raskaus. Katsausartikkeli. Duodecim. Vol. 135, No 2, 131–137. Viitattu 26.9.2023.

Kahila, H. 2022. Raskaana oleva päihteidenkäyttäjä. Lääkäriin käsikirja. Viitattu 26.9.2023.

Kahila, H. & Raudaskoski, T. 2019. Huumeet. Naistentaudit ja synnytykset. Duodecim Oppiportti. Viitattu 28.10.2023.

Karjalainen, K.; Hakkarainen, P. & Salasuo, M. 2019. Tilastoraportti. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_k%C3%A4ytt%C3%B6_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Korpi, E. & Kärkkäinen, O. 2023. Alkoholi (etyylialkoholi, etanoli). Duodecim Oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 11.11.2023.

Korpi, E. & Linden, A. 2023. Kannabinoidien vaikutukset. Duodecim Oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.11.2023.

Korpi, E & Linden, A. 2023. Cannabis (marihuana, hasis). Duodecim Oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.11.2023.

Korpi, E. & Linden, A. 2023. Kokaiini. Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 16.9.2023.

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K.; Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1. painos. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy. Viitattu 30.11.2023.

Kotimaisten kielten keskus. Hyvän virkakielen ohjeita: Tee tekstistä selkeä kokonaisuus. Viitattu 29.11.2023. Saatavilla:

https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/tee_tekstista_selkea_kokonaisuus

Lastensuojelun käsikirja. Päihteitä käyttävien raskaana olevien henkilöiden ja vauvaperheiden palveluketjut ja -kokonaisuudet. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. Viitattu 19.11.2023. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun->

[kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/paihde-tyo/paihteita-kayttavien-raskaana-olevien-henkiloiden-ja-vauvaperheiden-palveluketjut-ja-kokonaisuudet](#)

Malm, H. 2022. Lääkkeet, rokotukset, luontaistuotteet ja päihteet raskausaikana. Äitiys- ja lastenneuvola. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 19.11.2023.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Nuorten netti 2022. Päihteisiin liittyvät lait ja ikäraajat. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/paihteisiin-liittyvat-lait-ja-ikarajat/>

Nuortenlinkki 2023. Tupakka. Viitattu 20.11.2023. Saatavilla: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/tupakka/#:~:text=Tupakka%20on%20stimulantteihin%20luokiteltu%20p%C3%A4ihde,ja%20purutupakka%20kuuluvat%20savuttomiin%20tupakoihin>

Suomen Lääkäriliitto 2021. Potilaan päihdeongelma. Viitattu 18.11.2023. Saatavilla: <https://www.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/mielenterveys-paihde-ja-muistisairaat-potilaat/potilaan-paihdeongelma/>

Suomen Mielenterveys ry. Mieli 2023. Miten hakea apua mielenterveyden ongelmiin? Viitattu 20.11.2023. Saatavilla: <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/miten-hakea-apua-mielenterveyden-ongelmiin/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Jätevesitutkimus: väestötason huumeidenkäyttö. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/jatevesitutkimus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Keskeiset käsitteet. Viitattu 20.11.2023.
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/mita-ehkaiseva-paihdetyo-on/keskeiset-kasitteet>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Nuuska. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 2.11.2023. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Tiitinen, A. 2023. Raskaus ja tupakka, alkoholi sekä huumeet. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 26.9.2023.

Torri, T. & Stickrath, E. 2015. Marijuana use in pregnancy and lactation: a review of the evidence. American journal of obstetrics and gynecology. Vol. 213, No 6, 761-78. Viitattu 12.9.2023. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25986032/>

Tupola, S. & Kahila, H. 2021. Sikiöaikainen alkoholi-altistus ja FASD: tunnistaminen, hoito ja haittojen ehkäisy. Lääkärilehti. Vol. 76, No 48, 2879–2883. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/sikioaikainen-alkoholialtistus-ja-fasd-tunnistaminen-hoito-ja-haittojen-ehkaisy/?public=7e106874e2fb628f6fcb78e0cbcc9e73>

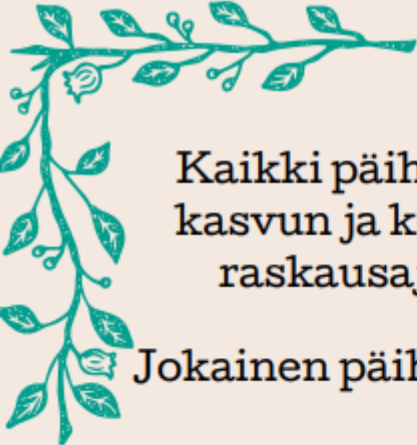
Valvira. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto 2023. Alkoholijuomien ja väkiviinan valvonta. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://valvira.fi/alkoholi/alkoholijuomien-valvonta>

Varha 2023. Tupa-hanke. Viitattu 11.11.2023. Saatavilla: <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/kehittaminen/tupa-hanke>

Vernerinet 2023. Alkoholin käyttö raskauden aikana. Viitattu 11.11.2023.

Saatavilla: <https://verneri.net/yleis/alkoholin-kaytto-raskauden-aikana>





Kaikki päihteet vaarantavat sikiön kasvun ja kehityksen sekä lisäävät raskausajan ongelmien riskiä.

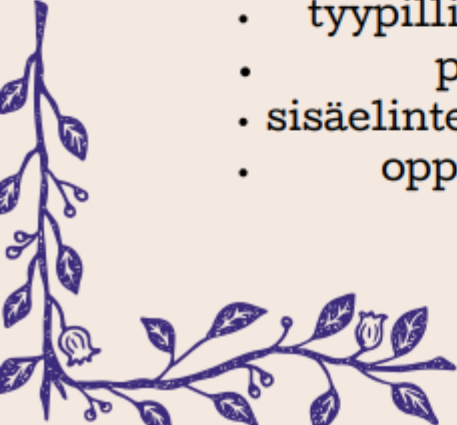
Jokainen päihteetön päivä turvaa vauvan kehitystä.

Alkoholi

Eniten haittoja sikiölle aiheuttaa alkoholi ja se on myrkyllistä raskauden jokaisessa vaiheessa.

Alkoholi-altistus voi aiheuttaa sikiölle monenlaisia oireita, joista käytetään yleisnimitystä FASD. Sen oireita ovat esimerkiksi:

- tyypilliset kasvonpiirteet
- pienipäisyys
- sisäelinten epämuodostumat
- oppimisvaikeudet



Kun äiti juo, sikiö juo

Nikotiini



Tupakka ja muut nikotiinituotteet supistavat verisuonia, jolloin sikiö saa huonommin happea ja ravintoa istukan kautta.

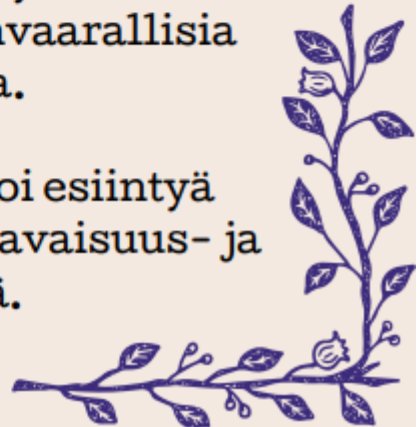
Lapsen äkkikuoleman riski kasvaa moninkertaisesti odottajan tupakoinnin takia.

Huumeet

Keskenmeno, ennenaikainen synnytys ja sikiön kasvun hidastuminen ovat yleisimpiä huumeiden aiheuttamia vaikutuksia sikiöön.

Säännöllinen huumeiden käyttö aiheuttaa vastasyntyneelle hengenvaarallisia vieroitusoireita.

Myöhemmin lapsella voi esiintyä erilaisia oppimis-, tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöitä.



Uskalla hakea apua sinun ja lapsesi vuoksi.

Täältä löydät lisätietoa:

Terveyskirjasto, Huumeiden käyttö raskausaikana
Terveyskirjasto, Raskaus ja tupakka, alkoholi sekä huumeet
Vernerinet.net, FASD
Päihdelinkki.fi, Raskaus ja päihteet
THL, Jätevesitutkimus: Väestötason huumeiden käyttö
Varha, Pyydä apua -nappi

Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa.



Tämän lehtisen ovat koonneet
Turun ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijat

Minja Majasuo,
Emma Kakko ja
Emilia Luosujärvi
osana opinnäytetyötään vuonna 2023.