

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / sairaanhoitaja

Henni Korjala

Minna Lahtinen

TUPAKOINNIN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA ELIMISTÖÖN

Suunnitteluseminaari 10.11.2008

SISÄLLYS

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TARVE	3
2 ASIAKKAAT YM. SIDOSTAHOT	3
3 TARKOITUS JA TAVOITTEET	3
4 TUOTOKSET	3
5 PROJEKTIN TOTEUTUSSTRATEGIA	4
6 TYÖSUUNNITELMA	4
7 RAHOITUSSUUNNITELMA	4
8 BUDJETTI	4
9 OLETUKSET JA RISKIT	5
10 ORGANISAATIO JA JOHTAMINEN	5
11 ARVIOINTI JA RAPORTOINTI	5
LÄHTEET	6

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TARVE

Otimme yhteyttä Kymenlaakson Syöpäyhdistykseen, koska olimme molemmat kiinnostuneita tekemään opinnäytetyön syöpään liittyvästä aiheesta. Syöpä on ajankohtainen ja merkittävä kuolemaan johtava sairaus. Kaarina Kiviharju Kymenlaakson Syöpäyhdistyksestä antoi meille aihe-ehdotuksen: tupakkavalistus. Tarkoituksena on tehdä PowerPoint -esitys tupakoinnin haitoista yläasteikäisille nuorille. Esitys on tarpeellinen, koska tupakka altistaa monille hengenvaarallisille sairauksille, aiheuttaa nopeasti riippuvuuden ja aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia sekä tupakoijalle itselleen, että koko yhteiskunnalle. Tupakointi on suurin yksittäinen syöpää aiheuttava tekijä

2 ASIAKKAAT YM. SIDOSTAHOT

Opinnäytetyömme tuotos on tarkoitettu Kymenlaakson Syöpäyhdistyksen käyttöön. He voivat antaa esityksen kouluille käyttöön opetustarkoituksessa. Yhteistyöhenkilönämme syöpäyhdistyksestä toimii Nina Aho.

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Esitys on tarkoitettu oppimateriaaliksi kouluihin. Tavoitteena on vaikuttaa nuorten asenteisiin ja terveystietoisuuteen. Pyrimme vaikuttamaan nuorten asenteisiin niin, että he ymmärtävät mikä on heidän keholleen parasta. Tarkoituksena on herättää ajatuksia sekä asiasisällöllä, että erilaisilla mieleenpainuvilla kuvilla.

4 TUOTOKSET

Projektin tuotoksena on tietopaketti tupakoinnin vaikutuksista elimistöön ja terveyteen PowerPoint muodossa. Syöpäyhdistykseltä saamme valmiin pohjan PowerPoint -esitykselle. Lisäksi keväällä 2009 pidämme valistuksen yläasteikäisille nuorille, joilta pyydämme palautteen esityksestä, jonka pohjalta työtä mahdollisesti vielä muokataan.

5 PROJEKTIN TOTEUTUSSTRATEGIA

Keräämme tietoa eri lähteistä (ks. lähdeluettelo), joiden pohjalta kokoamme tietopaketin tupakoinnin haitoista. Keskitymme erityisesti siihen, miten tupakka vaikuttaa elinryhmittäin. Haluamme antaa tietoa tupakan vaikutuksista, ja näin ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista. Lisäksi jo tupakoinnin aloittaneet nuoret saisivat ajateltavaa.

6 TYÖSUUNNITELMA

Ideointiseminaari on pidetty 26.5.2008. Suunnitteluseminaari pidetään 10.11.2008. Keväällä 2009 pidämme tupakkavalistuksen Kotkassa Karhulan koulussa. Valmis opinnäytetyö esitetään syksyllä 2009.

7 RAHOITUSSUUNNITELMA

Rahaa opinnäytetyön teossa menee tulosteisiin, ajomatkoihin (Kuusankoski, Kouvola, Kotka) sekä opinnäytetyön kansitukseen. Lisäksi aikaa vaaditaan työn tekijöiltä, opinnäytetyön ohjaavilta opettajilta ja yhteistyöhenkilöiltä. Tilat (koti, koulu) opinnäytetyön tekoon ovat ilmaisia. Materiaalit, työn kansituksen ja ajomatkat maksamme itse.

8 BUDJETTI

Matkakuluihin rahaa kuluu n. 100 €. Opinnäytetyön kansitus maksaa n. 25 €. Materiaaleihin rahaa menee n. 75 €.

9 OLETUKSET JA RISKIT

Oletamme että, yhteistyöhenkilö, sekä molemmat tekijät ovat mukana projektissa alusta loppuun, pysymme aikataulussa ja esitystä käytetään opetusmateriaalina. Saamme syöpäyhdistyksen avulla järjestettyä tilaisuuden, jossa esitämme työn kohdeyleisölle.

Riskejä ovat: yhteistyöhenkilömme sanoutuu irti tehtävistään, jompikumpi/molemmat opinnäytetyön tekijät eivät syystä tai toisesta suorita tehtävää loppuun, viivästymme aikataulusta ja esitystä ei käytetä opetusmateriaalina. Emme saa järjestettyä tilaisuutta, jossa esitämme työn kohdeyleisölle.

10 ORGANISAATIO JA JOHTAMINEN

Opinnäytetyön tekijöinä toimivat Minna Lahtinen ja Henni Korjala. Yhteistyöhenkilönämme Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry:stä toimii Nina Aho. Liisa Korpivaara Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta on sisällönohjaajamme. Menetelmäohjaajanamme toimii Kristiina Mettälä Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta.

11 ARVIOINTI JA RAPORTOINTI

Opinnäytetyötä esitetään ideointi-, suunnittelu- ja esitysseminaareissa, joissa opponoijat ja opettajat arvioivat esitystä sekä kirjallista tuotosta.

LÄHTEET

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Hygieia. Tammi.

Hildén, S-M. 2005. Tupakasta vieroittajan opas –motivoinnin avulla eroon tupakkariippuvuudesta. WSOY.

Huovinen, M. 2004. Tupakka. Duodecim.

Järvinen, P. 1993. Tupakoinnin lopettaminen – liittymäkohtia ja seurauksia. Tutkimuksia 23. Stakes.

Kinnula, V., Brander, P. E. & Tukiainen, P. 2005. Keuhkosairaudet. Duodecim.

Ludvig, W. 1984. Terveyskasvatuksen perusteet. Kansandemokraattinen raittiusliitto.

Patja, K., Iivonen, K. & Aatela, E. 2005. Pystyt kyllä - eroon tupakasta. Hippokrates. Duodecim.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. 2002.

Terveyden edistäminen - uudistuvat työmenetelmät. WSOY.

Pietilä, I. 1997. Koukuun jäämisen tuska ja taika - riippuvuuden merkityksestä nuorten miesten tupakointia ylläpitävänä tekijänä. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Puska, P., Koskela, K. & Korhonen, H. J. 1986. Tupakka – terveyshaitat ja terveystieteet. Kustannuskiila Oy.

Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. 2003. Päihdelääketiede. Duodecim.

Savola, E., Pelto-Huikko, A., Tuominen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 6/2005. Sata tapaa arvioida terveyden edistämistä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja.

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Hygieia. Tammi.

Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveyskäyttäytymistä tukeva koulun terveystasvatus. Tutkimuksia 22. Stakes.

Tuominen, P., Savola, E. & Koskien-Ollonqvist, P. 5/2005. Terveysten edistämisen avainsisällöt. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja.

Tupala, E., Hall, H., Särkioja, T., Räsänen, P. & Tiihonen, J. 2000. Aivojen mielihyvakeskuksen dopamiinitransportteriheys alkoholisteilla. Duodecim.

Urponen, H., Aarva, P. & Nupponen, R. Tutkimuksia 2/1991. Terveystasvatustutkimuksen vuosikirja. Sosiaali- ja terveysthallitus.

Vartiainen, E. & Tossavainen, K. 1992. Tupakkaterveystasvatus peruskoulussa. Raportteja 72. Sosiaali- ja terveysthallitus. Kansanterveystlaitos.

Vertio, H. 1992. Terveysten edistäminen. Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Suomen syöpäyhdistys.

Vertio, H. 2003. Terveysten edistäminen. Tammi.

Vierola, H. 2006. Pysy nuorena – elä kauemmin. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Tietosanoma Oy.

Vierola, H. 2004. Tupakka – miehen käsikirja. Terra Cognita.

Vierola, H. 1994. Tupakka ja naisen terveyst. Art House.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

Wiio, O.A. & Pekka Puska. 1993. Terveystasvostinnän opas. OTAVA

TUPAKOINNIN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA ELIMISTÖÖN

Tunnin runko

Aluksi pieni teoriaosuus tupakasta ja sen vaikutuksista. Sen jälkeen on yhdeksän rastia, joissa on kysymyksiä teoriaosuuteen liittyen. Näihin kysymyksiin tulee vastata ryhmissä. Tunnin lopuksi vastaukset tarkistetaan yhdessä.

Tupakka

Tupakka valmistetaan Virginian tupakkakasvista kuivattamalla kasvin lehtiä. Kasvin lehdet ovat myrkyllisiä ja niiden syömisestä tulee myrkytysoireita, kuten pahoinvointia ja päänsärkyä.

Tupakan päävirran savu, eli savu jonka tupakoiija hengittää keuhkoihin sisältää 85-90% erilaisia kaasuja, kuten häkää, hiilidioksidia ja vetyä. Loppu on tervaa ja vettä. Yhdestä savukkeesta elimistöön joutuu noin 500mg erilaisia kemiallisia yhdisteitä.

Sivuvirran savussa, joka leviää ympäristöön, on samoja aineita, kuin päävirran savussa. Sivuvirran savussa näiden aineiden koostumus on erilainen ja aineita on paljon enemmän verrattuna päävirran savuun. Siksi sivuvirran savu on vielä haitallisempaa, kuin päävirran savu.

Tupakansavu sisältää yhteensä yli 4000 eri kemiallista yhdistettä, kaasua ja partikkelia. Elimistölle ja terveydelle vaarallisimpia ovat karsinogeenit, häkäkaasu, terva ja nikotiini. Seuraavassa näistä aineista vähän enemmän.

Karsinogeenit

Tupakassa on noin 50 erilaista syöpää aiheuttavaa ainetta, eli karsinogeeniä. Näihin aineisiin kuuluvat mm. terva, lyijy, nikkeli, kromi, radioaktiivinen ydinjäte, ja joitakin raskasmetalleja. Yksikin karsinogeeni aiheuttaa syöpää, mutta aineiden syöpää aiheuttava vaikutus tehostuu, kun karsinogeneja on useita.

Terva

Terva sisältää mm. metallisia ioneja, radioaktiivisia aineita ja erilaisia keuhkoputkia ärsyttäviä aineita. Terva on tupakan vaikuttavin karsinogeeni. Tervan välittöminä vaikutuksina esiintyy lisääntyntä limaneritystä ja yskää. Terva tarttuu keuhkojen pinnalle ja muodostaa sitkeän ruskean kerroksen, jonka vaikutuksesta punaiset terveet keuhkot muuttuvat ruskeiksi. Pikkuhiljaa keuhkojen toiminta alkaa heikentyä. Yhdestä savukkeesta saatava tervamäärä on noin 10mg. Kymmenessä vuodessa keuhkoihin kerääntyy noin 2 kg tervaa.

Häkäkaasu

Häkäkaasu luokitellaan erittäin myrkylliseksi kaasuksi, joka voi tappaa ihmisen. Tupakasta elimistöön joutuu häkää 10-23mg. Häkä imeytyy verenkierrassa happea kuljettaviin punasoluihin, josta seuraa hapenpuute. Hapenpuute tuottaa häkämyrkytysoireita, joita ovat päänsärky, pahoinvointi, huimaus, näköhäiriöt, sykkeen kohoaminen, tajunnan tason lasku ja hengenahdistus.

Nikotiini

Nikotiini on erittäin myrkyllinen, mutta ei karsinogeeninen. 60mg nikotiinia riittää tappamaan ihmisen. Yhdestä savukkeesta sitä joutuu elimistöön 1-1,5mg. Nikotiini imeytyy verenkiertoon heti suun limakalvoilta, hengityselimistä ja iholta. Se kulkeutuu verenkierron mukana lähes välittömästi aivoihin, jossa se tarttuu nikotiinireseptoreihin, joita nikotiini sinne muodostaa. Nikotiini aiheuttaa riippuvuuden tupakkaan.

Lisäaineet

Edellä mainittujen aineiden lisäksi tupakan valmistuksessa siihen lisätään tiettyjä lisäaineita parantamaan makua ja elimistöön imeytymistä.

- Ammoniakki ja levuliinihappo lisäävät nikotiinin imeytymistä
- Asetaldehydi lisää riippuvuuden syntyä
- Mentoli turruttaa kurkunpään limakalvoja, jolloin savua on helpompaa vetää henkeen
- Makeutusaineet ja suklaa parantavat savukkeen makua

- Lisäksi kaakao laajentaa keuhkoputkia, jolloin savua pääsee enemmän keuhkoihin, joka nopeuttaa riippuvuuden syntyä

On tärkeää muistaa, että vaikka edellä mainitut aineet eivät ammoniakkaa lukuun ottamatta kuulosta kovin vaarallisilta, niin niiden palaessa niistä tulee myrkyllisiä ja ne muodostavat myrkyjä.

Tupakoinnin aloitus

Tupakointi aloitetaan yleensä 12–16 -vuotiaana. Synä aloittamiseen ovat mm. kaveripiirin painostus, kokeilun- ja näyttämisen halu ja vanhempien tupakointi. Aluksi tupakkaa vain kokeillaan. Ensimmäinen kerta ei yleensä ole odotustensa veroinen, sillä yleensä kokemukset siitä ovat negatiivisia sen tuomien myrkytysoireiden vuoksi. Ensimmäisiä huomattavia vaikutuksia ovat vireystilan nousu, verenpaineen nousu, sykkeen nousu ja ääreisverenkierron heikentyminen, josta seuraa kylmyys. Jos tupakointikokeiluja jatketaan, nikotiini alkaa muodostaa aivoihin nikotiinireseptoreita jo ensimmäisillä kerroilla. Jo muutama savuke viikossa voi aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden. Säännöllinen tupakointi on seurausta kokeiluista, jotka pikkuhiljaa lisääntyvät. Yhtäkkiä huomaakin polttavansa ainakin 50 savuketta viikossa. Tässä vaiheessa nikotiinireseptorit tarvitsevat nikotiinia sen annoksen, mihin ovat tottuneet. Muuten tulee vieroitusoireita. Nyt tupakointi tuottaa myrkytysoireiden sijasta piristymisen ja mielihyvän tunteen.

Iho ja suu

Tupakointi vähentää ihon kimmoisuuden ja kiinteyden kannalta tärkeitä valkuaisaineita, kollageenia ja elastiinia, mikä aiheuttaa ihon ennen aikaista rypistymistä ja kuivumista. Se saa ihon näyttämään vanhemmalta. Tupakointi heikentää myös ihon pintaverenkiertoa ja aineenvaihduntaa, ja se tekee ihosta harmaan ja kalpean näköisen. Tupakan myrkylliset aineet kertyvät verenkierron kautta ihoon ja kynsiin, mikä saa varsinkin kynnet kellastumaan.

Tupakoinnin terveyshaitat ilmenevät usein ensimmäisenä suussa, koska suu altistuu eniten tupakan savulle. Tupakoijilla onkin useammin huonompi suuhygieniä, hoitamattomia reikiä hampaissa, hammaskiveä ja iensairauksia. Lisäksi tupakan sisältämän tervan vuoksi hampaat värjäytyvät, ja joskus väri syöpyy niin syvälle hammaskiilteeseen, että sitä on mahdotonta poistaa. Tupakointi hidastaa myös

haavojen paranemista niin ihossa kuin suussa, heikentämällä verenkiertoa.

Luusto ja pituuskasvu

Luu on elävää kudosta ja saavuttaa maksimaalisen vahvuutensa nuoruusiässä.

Tupakointi estää täyden luumassan saavuttamisen ja siksi varsinkin nuorena aloitettu tupakointi altistaa luiden haurastumiselle ja siten murtumariski kasvaa.

Tupakan nikotiini supistaa selän nikamavälilevyjen verenkierto, ja se altistaa välilevyjen rappeutumiselle. Välilevyjen rappeutuminen on yleisin syy selkäkipuihin ja tupakoijilla onkin useammin selkäkipuja tupakoimattomiin verrattuna. Tupakan haitalliset vaikutukset verenkiertoon ja elimistöön saattavat haitata myös pituuskasvua.

Keuhkot

Nuorella iällä aloitetulla tupakoinnilla voi olla korjaamattomat vaikutukset myöhemmin elämässä. Keuhkot kehittyvät ensimmäiset 20 vuotta. Tämä on ns. kasvuvaihe. Jos tässä vaiheessa tupakoi aktiivisesti, se estää keuhkojen kasvun täyteen, eli keuhkojen maksimaalinen toiminta jää normaalia huonommaksi. Tupakka lisää riskiä sairastua erilaisiin hengityselinsairauksiin, kuten astmaan ja keuhkohtaumatautiin. Astma on keuhkojen tulehduksellinen sairaus ja keuhkohtaumatauti eli COPD on hengitystä huonontava parantumaton sairaus. Näiden lisäksi tupakointi lisää riskiä saada useammin ja pahempia hengitystieinfektioita. Tupakointi heikentää hengitysteiden värekarvojen toimintaa, mikä on tärkeä puolustusmekanismi, ja bakteerit myös tarttuvat helpommin tupakansavun vaurioittamalle limakalvolle.

Sydän

Tupakka vaikuttaa verenkiertoelimistöön supistamalla verisuonia, mikä saa verenpaineen ja pulssin nousemaan. Sen vuoksi tupakoivan sydän joutuu levossakin tekemään normaalia enemmän töitä. Tupakointi altistaa myös monille sydän- ja verisuonisairauksille, mitkä lyhentävät elinikää ja lisäävät riskiä saada sydän- tai aivoinfarktin. Tupakointi siis alentaa suorituskykyä ja heikentää kestävyyttä, eikä

tupakoiva nuori jaksa liikkua niin hyvin kuin tupakoimaton.

Aistit

Tupakointi heikentää näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaisteja. Tupakan sisältämät aineet heikentävät verenkiertoa silmissä ja korvissa, sekä vaikuttavat hajureseptoreihin ja makusilmuihin. Ensimmäiseksi tupakointi vaikuttaa haju- ja makuaisteihin, minkä vuoksi tupakoivan voi olla vaikeampi erottaa eri makuja ja hajuja toisistaan. Silmissä tupakointi vaikuttaa mm. hämäränäön heikkenemiseen. Tupakoivilla kuulo heikkenee herkemmin ja heillä on äkillisiä kuulon menetyksiä useammin kuin tupakoimattomilla.

Hedelmällisyys

Tupakoivilla naisilla on normaalia enemmän epäsäännöllisiä kuukautisia ja kuukautisten poisjääntiä. Tupakointi lisää myös kuukautiskipuja vaikuttamalla haitallisesti kohdun verenkiertoon. Tupakointi lisää naisilla lapsettomuuden riskiä, koska heillä munasolun irtoaminen on epäsäännöllisempää, hormonitoiminta on muuttunut ja hedelmöittyneen munasolun kiinnittyminen kohtuun on häiriintynyt. Naisen tupakointi lisää lapsettomuuden riskiä noin 35 %.

Tupakointi vaikuttaa myös miehen hedelmällisyyteen. Tupakoinnin vaikutuksesta siemennesteen eli sperman siittiöiden liikkuvuus huononee ja lukumäärä vähenee, kun taas epämuodostuneiden siittiöiden määrä nousee. Miehen hormonitoiminta muuttuu tupakoidessa ja siitä seuraa siemennesteen kypsymishäiriö. Näistä asioista johtuen myös miehen tupakointi voi aiheuttaa lapsettomuutta.

Tupakointi lisää keskenmenon riskiä. Tupakan nikotiini kulkeutuu äidin verenkierrosta istukan ja napanuoran kautta sikiöön, aiheuttaen sille hapenpuutteen. Nikotiini supistaa verisuonia ja vaikuttaa haitallisesti sikiön aineenvaihduntaan. Sikiön syke nousee ja hengitysliikkeet vähenevät. Kaikki nämä lisäävät äkillisen sikiökuoleman vaaraa. Tupakan haitalliset aineet voivat aiheuttaa sikiölle myös keskushermostovaurioita. Vauriot eivät näy ulkoisesti, vaan tulevat esiin lapsen kasvaessa oppimis- ja käytöshäiriöinä. Myös lisääntynyt astma- ja allergiaoireilu voi johtua äidin raskaudenaikaisesta tupakoinnista. Äidin raskaudenaikaisen tupakoinnin

vuoksi lapsi saattaa syntyä vaikeasti alipainoisena, minkä vuoksi vauvan riski kuolla on suurempi.

Naisilla ja miehillä tupakointi vaikuttaa päinvastaisesti hormonitoimintaan. Naisilla mieshormonin määrä nousee ja naishormonin määrä laskee. Kun taas miehillä naishormonin määrä nousee ja mieshormonin määrä laskee. Naisilla alentunut naishormonin taso huonontaa emättimen limakalvojen terveyttä ja limaneritystä sekä lisää pahanhajuista vuotoa ja tulehduksia. Miehillä alentunut mieshormonitaso heikentää seksuaalista halua ja lisääntymiskykyä, ja lisäksi riski saada erektiohäiriö tuplaantuu.

Syöpä

Tupakka on tuurin yksittäinen syövän aiheuttaja. Jo 1-2 henkosen vetäminen tupakasta saa aikaan soluissa mutaatioita eli perintötekijöiden muutoksia, ja aiheuttaa vaurioita niissä. Näin virheelliset solut pääsevät jakautumaan ja riski syövän syntyyn lisääntyy. Tupakointi lisää yli kahdenkymmenen eri syövän synnyn riskiä. Melkein pelkästään tupakoinnin aiheuttama syöpä on keuhkosityöpä. Jopa 95 % keuhkosityövistä johtuu tupakoinnista tai altistumisesta tupakan savulle. Keuhkosityöpä oireilee hyvin myöhäisessä vaiheessa, minkä vuoksi hoito on usein jo myöhäistä.

Ennenaikainen kuolema

Tupakoinnin vaikutuksesta ennenaikaisen kuoleman vaara suurenee. Vaara riippuu poltettujen tupakoiden määrästä ja siitä, kuinka kauan on polttanut.

TUPAKOINNIN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA ELIMISTÖÖN

Henni Korjala & Minna Lahtinen
Opinnäytetyö



Tupakka

- Karsinogeenit eli syöpää aiheuttavat aineet
- Terva
- Häkäkaasu
- Nikotiini
- Lisäaineet



Tupakointi

- Välittömiä vaikutuksia
- Myrkytysoireet
- Nikotiinireseptorit



Iho ja suu

- Ihon kimmoisuus ja kiinteys
- Ihon pintaverenkierto ja aineenvaihdunta
- Myrkyt
- Suuhygienia



Luusto ja pituuskasvu

- Luuston kasvuvaihe
- Selkävaihe




Urheilu

- ☐ Keuhkot
 - Keuhkojen kehittyminen
 - Infektioriski
- ☐ Sydän ja verisuonet
 - Sydämen lisääntynyt työmäärä



Aistit

- ☐ Näkö
- ☐ Kuulo
- ☐ Maku
- ☐ Haju



Hedelmällisyys

- ☐ Kuukautiset
- ☐ Lapsettomuus
- ☐ Raskaus
- ☐ Hormonit ja seksi



Syöpä

- ☐ Mutaatio eli perintötekijöiden muutos
- ☐ Keuhkosyöpä



ENNENAIKAINEN KUOLEMA



Lähteet

- Harju, M., Ikonen, M. & Partinen, A. 2008. Päädissostehti. Helsinki: Tammi.
- Huokuna, S. 2006. PowerPoint-oppimateriaali oppimisen edistämiseksi. Saatavissa: http://www.koulunet.fi/huokuna/koulu/10014_huokuna_juok_120945299_7.pdf?sequence=1 [Vitetty: 2.5.2009].
- Hildén, S.M. 2005. Tupakasta väeroittajan opas – Motivaation avulla eroon tupakkariippuvuudesta. Helsinki: WSOY.
- Huovonen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Duodecim.
- Kinnula, V., Brander, P. & Takainen, P. 2005. Keuhkosairaukset. Hameenlinna: Duodecim.
- Korhonen, I., Elomaa, T. & Saikku, E. 2001. Nuorten terveys. Oulu: Oulu.
- Nuunnen, R. 1999. Vapaaehtoisuudesta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Nuorti, P. 2005. Tupakoinnista ja infektioista. National Immunization Program Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Atlanta, Georgia, USA. Saatavissa: <http://www.cdc.gov/nip/2005/0511/> [Vitetty: 8.4.2009].
- Peltä, K. & Hinkkälä, A. 2004. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Tupakkakorkeus 2003. Saatavissa: <http://www.ktl.fi/julkaisut/julkaisut/2004/2004052.pdf> [Vitetty: 19.4.2009].
- Pöytä, K., Iivonen, R. & Aitola, E. 2006. Tupakkaja sairaukset. Saatavissa: http://www.kansanterveyslaitos.fi/terveys/2006/05/20060505/tyo_tupakkaja_sairaukset_2006 [Vitetty: 24.4.2009].
- Pääkkö, P., Korhonen, K. & Korhonen, H. 1996. Tupakka - terveyshaitat ja terveyskäytöt. Kuopio: Kirjallisuuskeskus Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön asetus vaarallisten aineiden luettelosta. Finlex. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajankohtainen/2005/20050602/> [Vitetty: 20.4.2009].
- Steinhil, T. 2007. Selkokieliä. Hengitysluoto. Helsinki: Saatavissa: <http://www.ktl.fi/Heli/Helsinki/Helsinki/2007/Selkokieliä/> [Vitetty: 3.4.2009].
- Tupakkainnosta luovuttamiseksi. Hengitysluoto. Helsinki: Saatavissa: http://www.kansanterveyslaitos.fi/terveys/2006/05/20060505/tyo_tupakkainnosta_luovuttamiseksi_2006 [Vitetty: 24.4.2009].
- Tupakkainnosta luovuttamiseksi. Hengitysluoto. Helsinki: Saatavissa: http://www.kansanterveyslaitos.fi/terveys/2006/05/20060505/tyo_tupakkainnosta_luovuttamiseksi_2006 [Vitetty: 24.4.2009].
- Vuorela, H. 2004. Tupakka - miehen laukunsa. Helsinki: Terra Cognita.
- Vuorela, H. 2006. Pyyntö muuttamaan - etä lauseenmuoto. Työryhmän ja nuorten tupakkatutkijain. Vantaa: Terveystieteiden tutkimuskeskus Oy.

TUPAKAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA ELIMISTÖÖN

Kierrä rastit järjestyksessä ja vastaa rasteilla oleviin kysymyksiin ympyröimällä oikea vaihtoehto/vaihtoehdot.

Kuva 1. Tupakka

- | | | | |
|----|-----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
| 2. | a) | b) | c) |

Kuva 2. Tupakointi

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
| 2. | a) | b) | c) |
| 3. | a) | b) | c) |

Kuva 3. Iho ja suu

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
| 2. | a) | b) | c) |

Kuva 4. Luusto ja pituuskasvu

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
|----|----|----|----|

Kuva 5. ja 6. Urheilu

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
| 2. | a) | b) | c) |
| 3. | a) | b) | c) |
| 4. | a) | b) | c) |

Kuva 7. Aistit

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
|----|----|----|----|

Kuva 8. Hedelmällisyys

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
| 2. | a) | b) | c) |
| 3. | a) | b) | c) |

Kuva 9. Syöpä

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
|----|----|----|----|

Kuva 10. Ennenaikainen kuolema

- | | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | a) | b) | c) |
|----|----|----|----|

1. Tupakka

1. Tupakan vaarallisimpiin aineisiin kuuluu:

a) karsinogeenit, häkäkaasu, terva ja nikotiini.

b) karsinogeenit, nikotiini ja mentholi.

c) karsinogeenit, terva, häkäkaasu ja makeutusaineet.

2. Savukkeen valmistuksessa käytettävät lisäaineet:

a) tekevät savukkeesta raikkaan.

b) tekevät savukkeesta terveellisen ja haitattoman elimistölle.

c) parantavat savukkeen makua ja haitallisten aineiden elimistöön imeytymistä.

2. Tupakointi

1. Ensimmäisten tupakointikertojen välittömiä seurauksia ovat:

a) hyvä ja virkeä olo.

b) myrkytysoireet, kuten pahoinvointi, tasapainohäiriöt ja päänsärky.

c) tupakoinnilla ei ole välittömiä seurauksia.

2. Häkämyrkytys aiheuttaa elimistössä:

a) hapenpuutteen.

b) hiilidioksidin puutteen.

c) glukoosin puutteen.

3. Nikotiinireseptorit muodostuvat:

a) nikotiinireseptoreita ei muodostu.

b) heti ensimmäisillä tupakointikerroilla.

c) vasta tupakoinnin jatkuttua vuosia.

3. Iho ja suu

1. Tupakointi vaikuttaa ihoon:

a) parantamalla ihon kimmoisuutta ja verenkiertoa.

b) tupakoinnilla ei ole vaikutuksia ihoon.

c) vähentämällä ihon kimmoisuutta ja ennenaikaistamalla ihon rypistymistä.

2. Tupakoijilla on useammin:

a) hoitamattomia reikiä ja värjäytyneet hampaat.

b) raikas hengitys.

c) terveet ikenet.

4. Luusto

1. Tupakoinnin vaikutuksesta luusto:

a) vahvistuu

b) altistuu luukadolle

c) tupakoinnilla ei ole vaikutuksia luustoon.

5. ja 6. Urheilu

1. Tupakoijan keuhkot ovat:

- a) kimmoiset ja terveeseen punaiset
- b) ruskeat tervan muodostaman kerroksen vuoksi.
- c) maksimaaliselta toiminnaltaan heikommat.

2. Nuorella iällä aloitettu tupakointi:

- a) estää keuhkojen maksimaalisen kehittymisen.
- b) parantaa urheilusuoritusta.
- c) lisää hengitystieinfektioriskiä.

3. COPD on

- a) keuhkojen kimmoisuutta ja hengitystä parantava lääke.
- b) cardio operative pain disease.
- c) keuhkoja ahtauttava ja elinikää lyhentävä sairaus.

4. Tupakointi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille, jotka:

- a) lisäävät riskiä kuolla sydän- ja aivoinfarktiin.
- b) rasittavat sydäntä.
- c) tukkivat ja supistavat verisuonia.

7. Aistit

1. Tupakointi

- a) huonontaa hämäränäköä ja altistaa kuulon heikkenemiselle.
- b) parantaa silmän ja korvan verenkiertoa.
- c) huonontaa haju- ja makuaistia.

8. Hedelmällisyys

1. Tupakoivilla naisilla on:

- a) säännölliset ja kivuttomat kuukautiset.
- b) normaalia enemmän epäsäännöllisiä kuukautisia ja lapsettomuutta.
- c) normaalia parempi hedelmöittymiskyky.

2. Tupakoivilla miehillä:

- a) siemennesteen siittiöiden liikkuvuus huononee ja lukumäärä vähenee.
- b) on vähemmän erektio-ongelmia.
- c) on korkeampi mieshormonin määrä.

3. Tupakointi raskauden aikana:

- a) lisää keskenmenon riskiä.
- b) aiheuttaa sikiölle hapenpuutetta.
- c) voi aiheuttaa sikiölle keskushermostovaurioita.

9. Syöpä

1. Tupakointi:

- a) ennaltaehkäisee syöpää.
- b) on suurin yksittäinen syövän aiheuttaja.
- c) saa soluissa aikaan mutaatioita, eli perintötekijöiden muutoksia.

10. Ennenaikainen kuolema

1. Tupakointi:

- a) takaa terveen ja pitkän elämän.
- b) ei altista sairauksille.
- c) parantaa suorituskykyä joka elämänalueella

TUPAKOINNIN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA ELIMISTÖÖN –
 OPPITUNNIN PALAUTELOMAKE

1. Sukupuoli Tyttö ___ Poika ___
2. Oletko kokeillut tupakkaa? Kyllä ___ Ei ___
3. Oliko tunti mielestäsi mielenkiintoinen? Kyllä ___ Ei ___
4. Saitko uutta tietoa tupakan aineista? Kyllä ___ Ei ___
5. Saitko uutta tietoa tupakan vaikutuksista? Kyllä ___ Ei ___
6. Tiedon määrä? Liikaa ___ Sopivasti ___ Liian vähän___
7. Mistä olisit halunnut kuulla enemmän?

8. Mitä olisit halunnut jättää pois?

9. Mitä mieltä olit rasteista?

(Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto. 1. Erittäin huono, 2. Välttävä, 3. Tyydyttävä, 4. Hyvä ja 5 Kiitettävä.)

Kysymykset	1 2 3 4 5
Vastaukset	1 2 3 4 5
Kuvat	1 2 3 4 5

10. Kokonaisarvio tunnista 1 2 3 4 5

KIITOS VASTAUKSISTASI!

HYVÄÄ KESÄN ALKUA!