



TUPAKOINTI

TUPAKOINNISTA VIEROITTUMISEN TUKENA OVAT TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISET.

Vuonna 2020 työkäisiä (20-64-vuotiaista) päivittäin tupakoivia oli yhteensä 12 prosenttia, naisista 11% ja miehistä neljä prosenttia.

Päivittäinen nuuskaaminen on yleistynyt etenkin nuorilla miehillä (20-34v) vuonna 2020 12 prosenttiin, kun vastaava luku vuonna 2019 yhdeksän prosenttia.

Riippuvuutesi voidaan todeta kahdella kysymyksellä ja vastausten pisteyttämisellä: Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen? Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?



Nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, jota voi verrata alkoholismiin

Suomessa tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee vuosittain noin 6000 ihmistä

Tupakointi lisää hampaiden reikiintymisriskiä

Tupakointi lisää suusyöpäriskiä

Juuri sinä olet tärkein aloitteen tekijä tupakoinnin lopettamiseen!

**EROVIRASTO, STUMPPI.FI
Lääkehoito, vertaistukiryhmä**