

# Ära usu neid tervistkahjustavaid müüte!

Kuna tavasigaretide suitsetamine on muutunud ebapopulaarseks, on lühikese ajaga turule toodud palju uusi alternatiivseid tubakatooteid, millega inimeste sõltuvusest jätkuvalt kasu lõigata. Uute toodetega käib kaasas ka palju teadmatust ja valeinfot, mistõttu ei osata neid karta. **Terwise Arengu Instituudi alkoholi ja tubaka valdkonna vanemspetsialist Anna-Liis Veerpalu lükkab ümber enamlevinud müüdid.**

**Müüt: e-sigaret või huuletubakas on head alternatiivid sigarettidest loobumiseks.**

Tõde: nikotiinil on kahjulik tervisemõju, olenevata millisel kujul seda tarvitatakse.

Nikotiin on tugevat toimeline närvimürk, mille toimel kujuneb narkootilistele ainetele omane sõltuvus. E-sigareti kasutajad võivad võrreldes sigareti suitsetajatega tarbida enese teadmata veelgi rohkem nikotiini, kuna e-sigaretist jätkub kauemaks kui tavalisest sigarettist. Kui ühes sigarettis on kuni 1 mg nikotiini, siis ühes milliliitris e-sigareti vedelikus on lausa kuni 20 mg nikotiini.

Suitsetamisega võrreldes on huuletubaka tarvitamisel risk nikotiinist sõltuvusse jääda 2-4 korda suurem. Kuna huuletubakas on limaskestaga otseses kontaktis, jääb nikotiin inimese organismi kauemaks kui tavasigarette suitsetades. Samuti on tõenäoline, et kehasse jõuab sel viisil rohkem nikotiini. Mida nooremana alustada huuletubaka tarvitamist, seda kiiremini ja tugevamalt kujuneb välja nikotiinisõltuvus ning seda raskem on loobuda selle tarvitamisest.

Seega: asendades tavalised sigarettid e-sigaretide või huuletubakaga, vahetad lihtsalt ühe tervistkahjustava harjumuse teise vastu.

**Müüt: tubaka- või nikotiiniga toodete tarvitamine rahustab meelt ja pakub pingetele leevendust.**

Tõde: nikotiin hoopis ergutab närvisüsteemi ja suurendab stressitaset.

Nikotiin on stimulant, mis ergutab närvisüsteemi ja kogu keha aktiivsust, muutes meid seeläbi ärevamaks. Nikotiini tarvitamine kahjustab kesknärvisüsteemi ja võib kutsuda esile ärevus-, tähelepanu- ja keskendumishäireid. Eriti ohtlik on nikotiin noortele. Inimese aju areneb kuni 26. eluaastani ja nikotiin mõjutab just seda ajupiirkonda, mis vastutab tähelepanu, mälu, õppimise, meeleolu ja impulsside kontrolli eest. Nikotiinist loobumisel paraneb märkimisväärselt ajutegevus, kasvab erksus ja keskendumisvõime. Samuti paraneb mälu ning kaovad mõtlemist segavad peavalud.

**Müüt: e-sigaretid on ohutud, kuna sisse hingatakse vaid veeauru.**

Tõde: e-sigaretid sisaldavad erinevaid tervist kahjustavaid mürgiseid aineid.

E-sigaret ehk veip kuumutab vedelikku, mille aerosooli kasutaja suu kaudu sisse hingab. Sarnaselt tavasigaretiga sisaldab e-sigaret tervisele ohtlikke aineid ja selle tarvitamine võib põhjustada erinevaid tervisekahjustusi. E-sigareti vedelikud võivad olla nikotiiniga või ilma. Nikotiini sisaldavad e-sigareti vedelikud on ohtlikud, kuna nikotiin ise on närvimürk, mis tekitab sõltuvust.

Kuid ohutud ei ole ka nikotiinivabad e-sigaretid. E-sigareti sissehingatavas

aerosoolis leidub näiteks glütserooli, propüleenglükooli, formaldehüüdi, atsetaldehüüdi, arseeni ja atsetooni. Tegu on erinevate kemikaalidega, mida kasutatakse ka keemia-, toiduaine- ja tekstiilitööstuses. Need on ohtlikud ained, mis võivad sissehingamisel põhjustada mürgistusi ja pahaloomulisi kasvajaid.

Lisaks sisaldab e-sigareti aerosool raskemetalle nagu plii, tsink, alumiinium, nikkel ja tina, mis on samuti sissehingamisel tervisele kahjulikud ja võivad viia vähi tekkeni. Toksilised on ka e-sigareti vedelikes sisalduvad maitse- ja lõhnaained, mis võivad kahjustada inimese veresoontes paiknevat rakke ning südame tööd.

**Müüt: e-sigareti suitsetamine kõrvalseisjaid ei mõjuta.**

Tõde: e-sigaretid on kahjulikud ka kõrvalseisjatele, kes hingavad sisse e-sigareti kasutaja väljahingatud aerosooli.

Uuringud kinnitavad, et e-sigaretide tarbimisel väljahingatav aerosool sisaldab mitmesuguseid mürgiseid aineid ja nikotiini. E-sigareti aerosoolist on leitud metallide peenosakesi, näiteks rauda, hõbedat, tina, niklit, alumiiniumi, vaske, pliid ja kroomi. Järelikult on ka e-sigareti passiivne suitsetamine ohtlik.

Nii suitsetamisel kui ka veipimisel eraldub ohtlikke aineid ka ümbritsevasse keskkonda. Seega oht kõrvalseisjatele ei piirdu ainult vahetult sisse hingatavate ainetega, vaid jätkub ainete ladestumisel keskkonda.

Ära lase end eksitada! Milline on nende kõlavate sõnade tegelik tähendus?

Alternatiivsete tubakaja nikotiiniga toodete tootjad reklaamivad end sageli sõnadega "suitsuvaba" ja "tubakavaba", lootes jätta

mulje, justkui oleks tegu sigarettidest oluliselt tervislikumate toodetega. Tegelikult sisaldavad aga kõik need tooted kahjulikke aineid, millest oleks parem täielikult loobuda.

Suitsuvabad tooted. Tegu on suukaudseks kasutamiseks mõeldud tubakatoodetega, mille tarvitamiseks ei ole vaja põlemisprotsessi. Näiteks närimistubakas, nuusktubakas ja huule- ehk mokatubakas. Suitsuvabad tubakatooted sisaldavad nikotiini, mis tekitab sõltuvust, millest on väga raske vabaneda. Suitsuvabad tubakatooted on klassifitseeritud kantserogeenseteks ehk vähki tekitavaks ning teadaolevalt sisaldavad need 28 erinevat vähki tekitavat ainet.

Tubakavabad tooted. Tegu on toodetega nagu näiteks e-sigaretid ja nikotiinipadjad, mis ei sisalda tubakat, kuid võivad sisaldada nikotiini. Nikotiinipadi, mida slängis ka tupsuks või snusiks kutsutakse, on väike nikotiini, tselluloosi, lõhna- ja maitseaineid ning parabeene sisaldav kotike, mis pannakse huule alla. Sealt imendub nikotiin läbi igemete vereringesse. Nikotiin on närvimürk, mis kahjustab tervist. Lisaks põhjustab nikotiinipadjade kasutamine suu limaskesta kahjustusi nagu põletikud ja igemehaigused.

E-sigaret ehk veip on patareitoitel seade, mis kuumutab vedelikku, mille aerosooli kasutaja suu kaudu sisse hingab. E-sigaretides kasutatakse nii nikotiiniga kui ka nikotiinita vedelikke, mis sisaldavad mürgiseid aineid nagu karbonüülühendid ja raskmetallid.

Allikas  
Terwise Arengu  
Instituut

## MÜÜK

Müüa **küttepuid**:  
kuiv lepp 30 cm – 5 €/võrk,  
kuiv kask 30 cm – 6 €/võrk,  
kuiv lepp 50 cm – 100 €/rm.  
Tel 5691 9084.

## OST

Ostan **raamatuid, kunsti, vinüülplaate, lauanõusid** jm vanavara. Tel 5804 6910.

## KINNISVARA

ERITI HEA HIND! Tartu Puu OÜ ostab **metsakinnistuid, põllumaid, kasvatatavaid võsa ja raiejäätmeid**.  
Info 5887 2388.

Ostan 1–2-toalise **korteri**. Võib vajada remonti.  
Tel 5688 6800.

## TEENUS

**KAARDID ENNUSTAVAD**.  
Tel 900 1727.

**Fekaalivedu, survepesu, ummistuste likvideerimine**.  
Tel 558 8811, www.fekto.ee

**AUTOKLAASIDE MÜÜK JA VAHETUS, KIVITÄKETE PARANDUS**  
Põltsamaal.  
Tel 5882 9255

**MÜÜA PUITBRIKETTI**  
5 €/10 kg pakk, asukoht Eskus.  
Kojutoomisel  
5.50 €/10 kg pakk,  
miinimum kogus 25 pakki.  
Tel 5463 2788

**MÜÜA KUIVI KÜTTEKLOTSE**  
3.30 € / 40 l võrgus,  
**KUIVA LEPPA**  
30 cm 5 € / 40 l võrgus.  
Tel 5463 2432

**MÜÜA KUIVI KÜTTEPUID**  
50 cm – 140 eurot/m<sup>3</sup>  
60 cm – 120 eurot/m<sup>3</sup>  
Transport hinnas.  
Tel 5330 6560

## Mammograafiabuss 9.–20. jaanuaril 2023 Põltsamaal Lossi 49, perearstikeskuse parklas

Uuringule saate minna, kui kuulute sõeluuringu sihtrühma või kui teil on arsti saatekirja.

2023 sihtrühma aastakäigud: 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.

**Oluline on eelnevalt mammograafiabussi aeg broneerida, tel 731 9411 tööpäeval kell 8–16.**

<https://www.haigekassa.ee/soeluuringu-kontaktid#tab-mammograafiabussid>

## KOGUDUSTE TEATED

### EELK PÖLTSAMAA NIGULISTE KOGUDUS

**Pühapäeval, 8. jaanuaril kell 11** kolmekuningapäeva jumalateenistus, laulavad noored.  
Info poltsamaakogudus.ee

### EELK KURSI MAARJA-ELIISABETI KOGUDUS

Jumalateenistus **igal pühapäeval kell 15**.  
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.

### SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

**Laupäeval, 7. jaanuaril kell 10** piiblitund, **kell 11.10** jumalateenistus. Kõneleb Priit Keel.  
Info poltsamaa.advent.ee

### EKNK PÖLTSAMAA JORDANI KOGUDUS

**Laupäeval, 7. jaanuaril kell 11** palvehommik.  
**Pühapäeval, 8. jaanuaril kell 11** jumalateenistus.  
Info: FB, www.jordan.ee, tel 5663 3720.

### PÖLTSAMAA JEHOOVA TUNNISTAJATE KOGUDUS

**Pühapäeval, 8. jaanuaril kell 11** pooltunnine loeng teemal „Võta aega vaimsete asjade üle mõtisklemiseks”.  
Info tel 524 1283. JW.ORG (Meist/Koosolekud)

## Mälestame

Südamlik kaastunne  
Mallele ja Kasparile  
perega kalli abikaasa,  
isa, äia ja vanaisa

### KALJU VAINU

surma puhul.

Vaike, Mihkel ja Ele  
perega

Avaldame kaastunnet  
Mallele ja Kasparile  
perega kalli abikaasa  
ja isa

### KALJU VAINU

lahkumise puhul.

Väino, Kaie, Elvi,  
Heino

*Truu nii tasa  
puude ladvus liigub,  
linnud unelaulu  
laulavad ...*

Südamlik kaastunne  
lähedastele kalli  
**ELVE PARKALA**  
kaotuse puhul.

Perekonnad Truu ja  
Arula

Mälestame sõbralikku  
ja töökat naabrinaist

### ELVE PARKALAT

Südamlik kaastunne  
abikaasale, lastele ja  
lastelastele peredega.

Vilmsi pere

Südamlik  
kaastunne  
Helgile  
lähedastega



### RAIVO KOEMETSA

kaotuse puhul.

Perekond Sulg

Sügav kaastunne  
Helgile kalli poja

### RAIVO KOEMETSA

kaotuse puhul.

Vadim, Rein, Liivi,  
Aivi, Kaja, Annely

*Kustus elu, vaikus valu,  
mälestus jääb alati ...*

Avaldame sügavat  
kaastunnet Argele  
perega kalli isa ja  
vanaisa

### URMAS TIITSU

kaotuse puhul.

Põltsamaa Selveri  
kollektiiv

