

URHEILULUKIOLAISTEN NUUSKAN KÄYTTÖ

Juha Uosukainen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2000

Uosukainen, Juha. 2000. Urheilulukiolaisten nuuskankäyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 47 sivua, 16 liitetaulukkoa, 1 liite.

TIIVISTELMÄ

Nuuska on suussa käytettävä savuton tupakkatuote, jonka myynti kiellettiin Suomessa vuonna 1995. Tämä on tutkimus Suomen urheilulukiolaisten nuuskan käytöstä. Tutkimusaineisto kerättiin marraskuussa 1999 Kuopion Klassillisen, Jyväskylän Voionmaan ja Lahden Salpausselän urheilulukioissa urheilu-valmennustuntien yhteydessä kyselylomakkein. Tutkimukseen osallistui yhteensä 170 urheilulukiolaista lukion kaikilta luokkasteilta. Poikia heistä oli 124 ja tyttöjä 46. Kyselyyn vastanneet edustivat neljää urheilulajia: hiihto (N=27), yleisurheilu (N=41), jääkiekko (N=50) ja jalkapallo (N=52).

Nuuskakokeilut olivat yleisempiä pojilla (67%) kuin tytöillä (20%), mutta kummallakin sukupuolella nuuskaa oli kokeiltu yleisemmin kuin aikaisempien kouluterveystutkimusten mukaan muun saman ikäisen väestön keskuudessa yleensä. Ensimmäisen kerran nuuskaa kokeiltiin keskimäärin 15 vuoden iässä, mutta nuuskakokeilujen havaittiin yleistyvän lukioaikana.

Nuuskaa käyttivät säännöllisesti lähes yksinomaan pojat. Vähintään satunnaisesti nuuskaavia oli 32% ja päivittäin käyttäviä 22% pojista. Tytöissä päivittäin nuuskaavia ei ollut yhtään ja satunnaisesti nuuskaaviakin vain 4%. Nuuskan aiheuttamia suun limakalvonmuutoksia, leukoplakioita oli huomannut itsellään vajaa kolmannes kaikista nuuskan käyttäjistä ja 43% useita kertoja päivässä nuuskaavista.

Nuuskaamisessa oli merkittäviä eroja eri urheilulajien kesken. Yleisimmin nuuskaa kokeilivat ja käyttivät jääkiekkoilija pojat, joista 85% oli kokeillut nuuskaa ja jopa reilu kolmannes nuuskasi päivittäin. Vastaavat luvut olivat jalkapalloilija pojilla 57% ja 12%, hiihtäjä pojilla 60% ja 30% ja yleisurheilija pojilla 50% ja 6%.

Nuuskaamisen todettiin olevan yhteydessä myös koulumenestykseen, sillä niin nuuskakokeilut kuin nuuskan käyttökkin yleistyivät keskiarvon laskiessa. Nuuskaa oli kokeiltu eniten Klassillisen lukion urheilulukiossa Kuopiossa, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja eri urheilulukioiden välillä nuuskakokeiluissa ei ollut.

Useimmin nuuskaa käytettiin urheilusuorituksen ja syönnin jälkeen tai bileissä, illanvietoissa tms. Urheilusuorituksen aikainen käyttö oli vähäistä. Yleisimmiksi käyttösyiksi ilmoitettiin nuuskan rentouttava vaikutus, tapakäyttö ja käyttö tupakan korvikkeena, koska sen oletettiin olevan terveydelle vähemmän haitallinen vaihtoehto. 58% urheilulukiolaisista olikin sitä mieltä, että nuuska sopii urheilijalle paremmin kuin tupakka.

Nuuskaaminen oli vanhempien tiedossa reilulla kolmanneksella ja valmentajan tiedossa vajaalla puolella nuuskaavista, joista kuitenkin vain kolme prosenttia ilmoitti, että valmentaja vastustaa nuuskaamista ja peräti 77% kertoi, että valmentaja ei ole ottanut kantaa. Nuuskaamisesta oli puhuttu yleensä niin koulun terveystiedon-, liikunnan- kuin urheiluvalmennustunneillakin, mutta useimmiten vain yhdestä kahteen kertaa. Oman valmentajan antama nuuskavalistus oli harvinaista.

Mielestäni tulokset ovat hälyttäviä. Nuuskan myyntikielto on ollut voimassa viisi vuotta ja nuuskaaminen on vain nousussa. Urheilulukiolaiset, urheilun tulevaisuuden lupaukset nuuskaavat huomattavasti muuta väestöä enemmän. Urheilijoiden tupakoinnista ja alkoholin käytöstä on puhuttu jo kauan, nuuskaamisesta ei. Viimeistään nyt olisi aika käynnistää mittava urheilijoiden nuuskan käytön ehkäisyohjelma.

Avainsanat: urheilulukiot, nuuska, nuoret, urheilijat

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 NUUSKA JA SITÄ KOSKEVA LAINSÄÄDÄNTÖ	2
3 NUUSKAN VAIKUTUS TERVEYTEEN	3
3.1 Riippuvuus ja muut nikotiinin vaikutukset	3
3.2 Syöpä	4
3.3 Muut suusairaudet	4
3.4 Sydän- ja verisuonitaudit	5
4 NUUSKAN VAIKUTUS SUORITUSKYKYYN	6
5 NUUSKAN KÄYTTÖ SUOMESSA	7
5.1 Nuuskan käytön suuntaus viime vuosikymmeninä	7
5.2 Nuuskan käytön yleisyyden alueelliset erot	9
5.3 Nuuskan käytön yleistymisen iän myötä	10
5.4 Urheilijoiden nuuskan käyttö	10
5.4.1 Huippu-urheilijoiden nuuskan käyttö	10
5.4.2 Nuorten urheilijoiden nuuskan käyttö	11
5.4.3 Liikunnan opiskelijoiden nuuskan käyttö	12
6 NUUSKAN KÄYTTÖTILANTEITA	13
7 URHEILULUKIOT	14
8 TUTKIMUSONGELMAT	16
9 TUTKIMUSMENETELMÄT	17
9.1 Tutkimusotos	17
9.2 Mittari ja esikysely	17
9.3 Tilastolliset analyysit	19
9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys	19
10 TULOKSET	20
10.1 Nuuskaaminen kaveripiirissä ja omat nuuskakokeilut	20
10.2 Nuuskan käyttö	23
10.3 Nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö eri urheilulajeissa	24
10.4 Koulumenestys ja nuuskaaminen	27
10.5 Nuuskaaminen eri urheilulukioissa	28
10.6 Nuuskaaminen opiskeluajan suhteen	30
10.7 Nuuskan käyttötilanteita	31
10.8 Nuuskan käyttösyöt	32
10.9 Nuuskan hankinta	33
10.10 Valmentajan ja vanhempien tietämys valmennettavan tai nuoren nuuskaamisesta ...	34
10.11 Nuuskaamisen käsittely koulutunneilla ja urheiluharrastuksessa	35
10.12 Tietämys nuuskasta ja asenteet nuuskaamista kohtaan	36

11 POHDINTA	38
11.1 Urheilulukiolaisten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö	38
11.2 Nuuskaaminen eri urheilulajeissa	40
11.3 Nuuskaaminen ja opiskelu urheilulukioissa	41
11.4 Nuuskan käyttötilanteet ja -motiivit	41
11.5 Toimenpide-ehdotuksia	42
LÄHTEET	44
LIITETAULUKOT	48
LIITE: KYSELYLOMAKE	

1 JOHDANTO

Nuuskaamisen on todettu olevan kasvava terveysongelma erityisesti nuorten poikien keskuudessa (Rimpelä, Vikat, Rimpelä, Lintonen, Ahlström, Huhtala, 1999). Myös urheilijoiden on todettu nuuskaavan muuta väestöä yleisemmin (Kannas & Vuolle 1987, 67). Ollessani urheilulukiossa oli luokkatovereissani huomattavan paljon nuuskaajia. Suomen jääkiekkomaajoukkueen valmentaja Hannu Aravirta totesi Naganon olympialaisten jälkeen urheiluruudun haastattelussa, että "näppituntumalla" puolet Suomen joukkueen pelaajista nuuskaa! Siis kyse oli 20-30 hengen ryhmästä huippu-urheilijoita, jotka ovat esikuvia tuhansille suomalaisille nuorille, erityisesti nuorille urheilijan aluille.

Vaikka unohtaisinkin moralisoinnin huippu-urheilijoiden vastuusta antamastaan mallista, pitäisi urheilijoiden itsensäkin ymmärtää, että tupakkatuotteisiin kuuluva nuuska ei voi olla vaikuttamatta heidän suorituskykyynsä. Kun vielä nuuskan terveyshaitat ovat yleisesti tiedossa ja sen myynti kiellettiin Suomessa Euroopan unionin myötä talvella 1995, voidaan nuuskaamisen yleistymistä erityisesti nuorilla ja nuorilla aikuisilla pitää huolestuttavana.

Suomen urheilulukioihin valitaan vuosittain urheilutulostensa ja koulumenestyksensä perusteella noin 360 uutta oppilasta. He ovat nuoria aikuisia ja urheilijoita; molemmat suurimpia nuuskan käyttäjäryhmiä. Lisäksi nuoruus on muutosten ja kokeilujen aikaa. Useat urheilulukiolaiset muuttavat pois kotoaan uuteen kaupunkiin, kohtaavat uuden ympäristön, uudet kaverit. Heidän on vedettävä itse omat rajansa, päätettävä suhtautumisensa eri houkutuksiin mm. nautintoaineisiin ja nuuskaamiseen.

Lisäksi yleinen lähtökohta on, että urheilulukioon hakeutuessa ja valituksi tullessaan nuori urheilija haluaa panostaa urheiluun tosissaan, aloittaa urheilijan elämän. Miten nuuskaaminen, savuttoman tupakkatuotteen käyttö sopii kuvioihin sinä vaiheessa? Kuinka yleistä nuuskaaminen sitten on? Miksi nuoret nuuskaavat ja minkälaisissa tilanteissa? Muunmuassa näihin kysymyksiin pyrin vastaamaan tässä tutkielmassa.

2 NUUSKA JA SITÄ KOSKEVA LAINSÄÄDÄNTÖ

Nuuska on kuivatuista tupakan lehdistä valmistettu savuton tupakkatuote. Valmistusvaiheessa tupakka jauhetaan hienoksi ja siihen lisätään vettä, suolaa ja erilaisia maku- ja hajusteaineita. Vesimäärän mukaan nuuska jaotellaan kuivaan (kosteus alle 10%) ja kosteaan nuuskaan (10-50%). (Laaksonen 1996, 2010; Merne & Syrjänen 2000)

Kuivaa nuuskaa kutsutaan myös nenänuuskaksi (Saarinen 1991), mutta sen käyttö on nykyään harvinaista. Suomessa pääasiassa käytetty kostea nuuska eli suunuuska on kotoisin Ruotsista ja sitä myydään massana pienissä pyöreissä purkeissa tai tee-pussin näköisinä valmiina annospusseina. (Laaksonen 1996, 2010; Ekman 1989, 60.)

Nuuskaa käytetään sijoittamalla pieni määrä nuuskaa joko sormin tai erityisellä "tykillä" (katkaistulla lääkeruiskulla) huulen ja ikenen väliin, josta nuuskan aineosat imeytyvät suun limakalvon läpi verenkiertoon. (Laaksonen 1996, 2010 ; Ekman 1989, 60.) Tästä eteenpäin tarkastelen vain kosteaa nuuskaa ja tarkoitan nuuskalla juuri suunuuskaa.

Kaikenlainen nuuskan ja muidenkin tupakkatuotteiden mainonta ja myynnin edistäminen on ollut kiellettyä Suomessa vuodesta 1978 lähtien (Karvonen, Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 1995, 148). Maaliskuun alusta vuonna 1995 Suomen uudistunut tupakkalaki kielsi myös suussa käytettävien tupakkatuotteiden, mukaan lukien nuuskan, myynnin (Laaksonen 1996, 2010; Merne & Syrjänen 2000.) EU-direktiivien mukainen laki ei kuitenkaan ole voimassa Ahvenanmaalla eikä Ruotsissa ja se sallii edelleen nuuskan tuonnin, viennin ja käytön (Laaksonen 1996, 2011).

3 NUUSKAN VAIKUTUS TERVEYTEEN

3.1 Riippuvuus ja muut nikotiinin vaikutukset

Nuuska sisältää savukkeiden lailla paljon nikotiinia ja täten jo lyhytaikainen käyttö voi aiheuttaa fyysistä riippuvuutta (Vierola 1994; Harrison 1986, 406; Merne & Syrjänen 2000). Nikotiiniriippuvuudelle on luonteenomaista sietokyvyn kasvu ja halu pyrkimykseen säilyttää veren nikotiinitaso tarpeeksi korkeana, jolloin samanlaisiin vaikutuksiin käytön jatkuessa päästäkseen on lisättävä annosta (Paavola 1988,464).

Tutkimuksien perusteella nikotiinin tiedetään vaikuttavan verenkiertojärjestelmään. Se lisää sydämen lyöntitiheyttä ja aiheuttaa lyhytaikaista verenpaineen nousua. Nuuskan nikotiinin edellä mainittu vaikutus alkaa kuitenkin hitaammin kuin savukkeiden, mutta toisaalta nuuskan käytön jälkeen verenpaine pysyy pitempään koholla ennen kuin palautuu takaisin. Nuuskan nikotiinin imeytyminen verenkiertoon tapahtuu siis hitaammin kuin savukkeiden, sillä savukkeista nikotiini on verenkierrossa muutamassa sekunnissa, kun nuuskasta imeytyminen kestää kolmesta viiteen minuuttiin. Veren nikotiiniarvot nousevat kuitenkin molemmilla tavoilla yhtä korkeiksi, mutta palautuvat normaaliksi hitaammin nuuskaamisen jälkeen. (Squires, Brandon, Zingraf, Bonds, Hartung, Murray, Jackson & Miller 1984, 199-202; Glover, Flannery, Albritton & Scott 1990, 12.;Laaksonen 1996, 2014.)

Yhdysvalloissa 1988 US Department of Health and Human Servicesin julkaisemassa katsauksessa nikotiinin todettiin aiheuttavan myös tupakan psykologiset vaikutukset, joita on luonnehdittu rentouttaviksi, piristäviksi ja hyvän-olontunnetta aiheuttaviksi ja täten todettiin, että nuuska voi aiheuttaa myös psyykkistä riippuvuutta (Laaksonen 1996, 2013-2014; Rimpelä, Karvonen & Pohjanpää 1994, 651).

3.2 Syöpä

Nuuskan tiedetään sisältävän kolmenlaisia karsinogeneenejä eli syöpää aiheuttavia aineita. Syövän kehittymisen kannalta niistä keskeisimpiä ovat nitrosamiinit, joita tiedetään olevan nuuskassa muita tupakkatuotteita enemmän. Erityisesti kahden “nitrosamiinin on eläinkokeissa todettu olevan voimakkaita karsinogeneenejä ja voivan aiheuttaa pahanlaatuisia kasvaimia mm. suuontelossa.”

Nuuskaajilla esiintyykin selvästi keskimääräistä enemmän suun paikallisia limakalvonmuutoksia eli leukoplakioita, jotka syntyvät yleensä nuuskan käyttökohtaan. Vaikka pääosa leukoplakioista onkin hyvänlaatuisia ja siten paranevat yleensä itsestään nuuskaamisen tauottua, voidaan leukoplakisia vaurioita pitää suusyövän esiasteina. (Laaksonen 1996, 2012 ; Merne, Tiekso & Syrjänen 1995, 3824; Merne & Syrjänen 2000.)

Ienmuutosten esiintyvyyden, vakavuuden ja nuuskaamisen välillä on siis todettu selvä yhteys (Winn, Blot & Shy 1981, 745) ja nuuskan on todettu olevan selvästi suun syöpien tärkeimpiä riskitekijöitä (Heloma 1991, 2118), mutta se missä määrin nuuskaaminen lisää syöpäriskiä vaihtelee hieman eri lähteissä. Winnin (1981) mukaan nuuskaajan riski sairastua suusyöpään on yli nelinkertainen tupakoimattomaan verrattuna, kun Mernen ym. artikkelissa kerrotaan joidenkin tutkijoiden pitävän riskiä 5-6-kertaisena. (Winn ym. 1981, 748 ; Merne, ym. 1995, 3823.) Winnin mukaan kuitenkin yli 80 % ikenien ja suun limakalvon syöivistä johtui nuuskasta (Winn, ym. 1981, 747).

3.3 Muut suusairaudet

Nuuskan vaikutusta iensairauksiin ja hammastenkiinnityskudossairauksiin on tutkittu vähemmän kuin savuttoman tupakan yhteyttä syöpään, mutta silti esimerkiksi Laaksosen viittaamassa Johnssonin ja US Department of Health and Human Servicesin tutkimuksissa nuuskan vaikutus ienten vetäytymiseen on osoitettu selvästi. (Laaksonen 1996, 2013).

Nuuskan käyttökohdassa ilmenevän ienten vetäytymisen seurauksena hampaan juuri

paljastuu vähitellen ja saa hampaan näyttämään pidemmältä. Ienvetäytymät ovat pysyviä ja altistavat hampaan juuren reikiintymiselle. Yleensä nämä ienmuutokset ovat myös ulkonäöllisesti häiritseviä ja niiden korjaus vaatii leikkaushoitoa. (Merne & Syrjänen 2000.)

Nuuskalla "oletetaan olevan haitallisia vaikutuksia myös hampaisiin...ja nuuskaamisen hammaskariesta lisäävästä vaikutuksesta onkin olemassa jonkin verran näyttöä". Tähän on kuitenkin vaikutusta käytetyllä nuuskalla, sillä eri tuotteet sisältävät eri määriä hammaskariesta edistäviä hiilihydraatteja. (Laaksonen 1996, 2013; Vierola 1994; Merne 2000, 976.)

3.4 Sydän- ja verisuonitaudit

Kuten jo mainittiin, nuuskan nikotiinilla tiedetään olevan selviä välittömiä vaikutuksia verenkiertojärjestelmään (Edwards ym. 1987, 142; Squires, ym. 1984, 199-202). Nikotiinin pitkäaikaisvaikutuksista tehtyjä tutkimuksia on kuitenkin vähän. Huhtasaaren ym. ja Bolinderin ym Ruotsissa tehdyissä tutkimuksissa nuuskaamisen todettiin lisäävän sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, mutta olevan kuitenkin tupakointia pienempi riskitekijä. (Huhtasaari, Asplund, Lundberg, Stegmayr & Wester 1992, 1252; Bolinder, Alfredsson, Englund, de Faire 1994, 399; Bolinder 2000, 986.)

4 NUUSKAN VAIKUTUS SUORITUSKYKYYN

Nuuska puuttuvat savukkeiden kaksi merkittävää haittaa: terva ja häkä. Sen takia monet urheilijat pitävätkin nuuskan nikotiinia savukkeita terveellisempänä piristäjänä. Jotkut urheilijat uskovat sen jopa parantavan suorituskykyä. Tälle ei kuitenkaan ole tieteellistä näyttöä. (Robertson, Walsh & Greene 2000, 1000).

Edwards, Glover ja Schoer (1987) tutkivat nuuskan vaikutusta reaktiokykyyn urheilijoilla, ei-urheilijoilla, nuuskan käyttäjillä ja ei-käyttäjillä, mutta tutkimuksessa nuuskan ei todettu parantavan reaktiokykyä. Tutkijat arvelevatkin luulon johtuvan nuuskan nikotiinin tilapäisesti sydämen lyöntitiheyttä nostavasta vaikutuksesta, joka voi täten aiheuttaa suorituskykyä nostavan tunteen kehossa. (Ekman 1989, 60; Edwards, Glover & Schroeder 1987, 141-146.)

Ja vaikka nuuska ei sisälläkään tervaa eikä häkää, on sen silti todettu vaikuttavan myös käyttäjänsä hapenottoon sisällyttämällä nikotiinin takia. Sillä imeytyttyään verenkieroon, nikotiini kiihdyttää sydämen lyöntitiheyttä, supistaa verisuonia, nostaa verenpainetta ja siten myös heikentää hapenottoa. (Ekman 1989, 60.)

5 NUUSKAN KÄYTTÖ SUOMESSA

“Koko väestön kattavia tutkimuksia nuuskan käytön yleisyydestä Suomessa ei ole tehty“ (Laaksonen 1996, 2011), mutta myös Suomessa kuten muissakin teollistuneissa maissa nuuskan käyttö on tullut erityisesti nuorten ikäluokkien ja urheilijoiden suosioon (Heloma 1991, 2118; Kannas & Vuolle 1987, 67).

Nuorten terveystapatutkimuksista saatujen tietojen mukaan kokeilut aloitetaan nuorena ja ne yleistyvät iän myötä. Pojat kokeilevat nuuskaa paljon yleisemmin kuin tytöt. (Rimpelä, Karvonen & Pohjanpää 1994, 652.)

Myös suomalaiset huippu-urheilijat nuuskaavat huomattavasti yleisemmin kuin muu väestö keskimäärin (Kannas & Vuolle 1987,67).

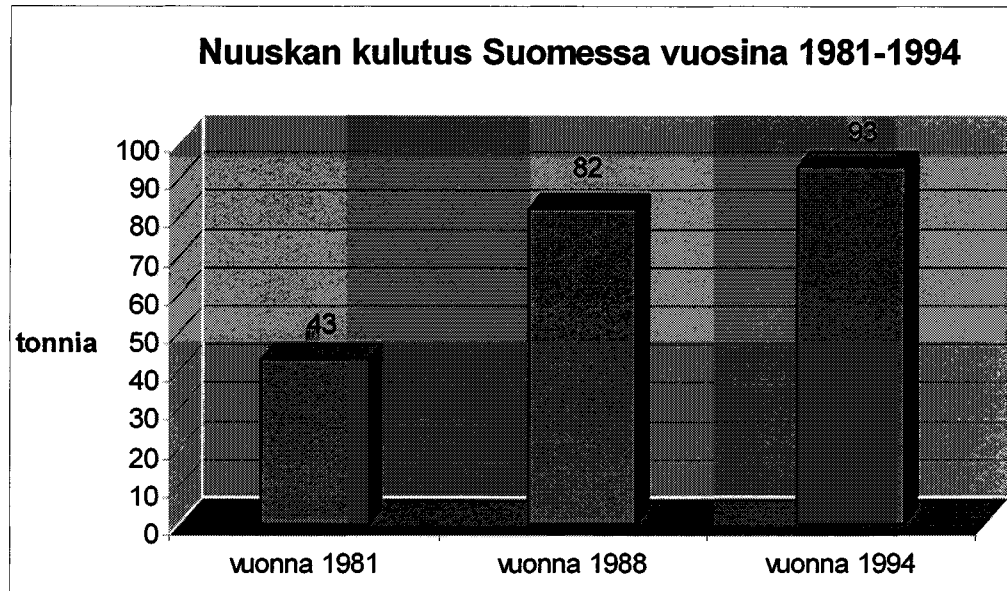
Kuitenkin nuuskaaminen on Suomessa yhä huomattavasti harvinaisempaa kuin esimerkiksi länsinaapurissamme Ruotsissa, jossa nuuskan käyttö on poikkeuksellisen yleistä. Siellä päivittäiskäyttäjää on 16-24-vuotiaista jopa 29% ja 25-34-vuotiaistakin 20%. Muita nuuskan suurkuluttajia ovat Yhdysvallat ja Aasian maista erityisesti Intia ja Pakistan, mutta kahdessa viimeksi mainitussa nuuskaa käytetään hieman erilailla. (Heloma 1991, 2118.)

5.1 Nuuskankäytön suuntaus viime vuosikymmeninä

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan yhä useammat ovat kokeilleet nuuskaa 1980- ja 1990 -luvuilla. Esimerkiksi vuonna 1981 22% 16-vuotiasta pojista ilmoitti kokeilleensa nuuskaa. Kymmenen vuotta myöhemmin vastaava osuus oli jo 27% ja vuonna 1999 37% 16-vuotiaista pojista. (Rimpelä, A., Vikat, A., Rimpelä, M., Lintonen, T., Ahlström, S. & Huhtala, H. 1999.)

Nuuskaamisen yleistymistä tukee myös tupakkatehtaiden yhdistys ry:n ilmoitus, jonka mukaan nuuskan kulutus Suomessa lisääntyi vuosina 1981-1988 43 tonnista 82 tonniin (Piha 1989, 57). Ja tilastokeskuksen tupakkatilaston (1995) mukaan sama suuntaus jatkui

1990-luvullakin, sillä vuonna 1994 nuuskan kulutus oli tilastokeskuksen mukaan noussut 93 tonniin, mikä tarkoittaa 24 grammaa jokaista yli 15-vuotiasta asukasta kohden (Laaksonen 1996, 2011). (Kuvio 1)



Kuvio 1. Nuuskan kulutus Suomessa vuosina 1981-1994 (Piha 1989, 57; Laaksonen 1996, 2011.)

90-luvun puolivälissä nuuskaamista yritettiin vähentää tupakkalain muutoksella (ks. kpl 1.2), mutta lain muutoksen jälkeen tehdyn tutkimuksen mukaan näin ei kuitenkaan ole käynyt, vaan nuuskaaminen on yhä kasvussa. Satunnaisesti tai päivittäin nuuskaavien määrä on noussut esimerkiksi 16-vuotiaissa pojissa vuoden 1995 6,5 prosentista 12 prosenttiin vuonna 1999. (Rimpelä, A., ym. 1999.)

Koko ajan nuuskankäyttö on ollut kuitenkin huomattavasti harvinaisempaa tytöillä ja naisilla kuin pojilla ja miehillä (Rimpelä, A., ym. 1999). Kokeilijoita on myös tytöissä, mutta säännöllinen käyttö on lähes yksinomaan poikien tapa, sillä naisten keskuudessa nuuskaamista pidettäneen usein likaisena, epäesteettisenä ja epänaiseellisenä tapana (Rimpelä, A. ym 1994, 652.)

5.2 Nuuskan käytön yleisyyden alueelliset erot

Yleisesti nuuskaaminen vaihtelee Suomessa suuresti alueittain ja huomattavia eroja saattaa olla jopa viereisten paikkakuntien ja eri koulujen välillä (Rimpelä, A., ym. 1994, 652; Merne, ym. 1995, 3826; Ahlström, Metso & Tuovinen 2000, 34).

Kouluterveys 1996-tutkimuksen mukaan nuuskaaminen yläaste- ja lukioikäisillä oli yleisintä Turussa, Tampereella ja Rovaniemellä (Rimpelä, M. ym. 1996.) Näistä kaupungeista Turku on kuitenkin selvä ykkönen, sillä Turussa 8.-luokkalaisista pojista peräti 43% oli kokeillut nuuskaa ainakin kerran (Rimpelä, M., Luopa, Jokela, Liinamo & Siivola 1996), kun vastaava määrä esimerkiksi Helsingissä oli 21% (Rimpelä, M., Luopa, Jokela, Liinamo & Siivola 1997) ja Pirkanmaalla 30%. (Rimpelä, M., Luopa & Jokela 1997.)

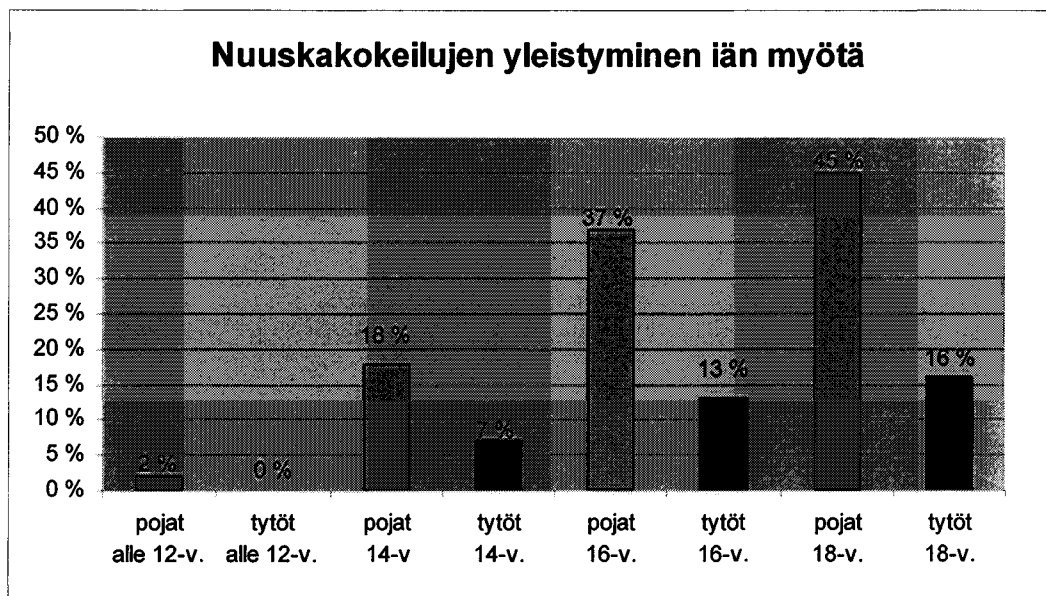
Laajempia alueita tarkastellessa nuuskaamisen on todettu olevan yleisempää rannikkoseudulla, Lapin läänissä ja itärajan alueella (Rimpelä, A., ym. 1994, 653). Länsirannikolla siihen syynsä lienee ruotsalaisen kulttuurin vaikutuksella, sillä myös Merne ym. huomasivat tutkimuksessaan, että nuuskaaminen oli ruotsinkielisissä lukioissa selvästi keskimääräistä yleisempää. (Merne, ym. 1995, 3826.)

Lapissa ja itärajalla nuuskan käytön yleisyyttä voitaneen selittää perinteisenä tapana, kun taas esimerkiksi pääkaupunkiseudulla nuuskan käyttö on yleistynyt nuorten keskuudessa uudenlaisen kulttuuri-innovaation omaisesti. (Rimpelä, A., ym. 1994, 653).

Harvinaisempaa nuuskaaminen taas oli ainakin Kainuussa ja Keski-Suomessa, sillä Kainuussa ainakin kerran kokeilleita oli noin 1/5 pojista ja tässä on mukana kaikki yläaste-, lukioikäiset. (Rimpelä, M., Luopa, Jokela, Liinamo & Siivola 1997; Rimpelä, M. ym. 1996.)

5.3 Nuuskan käytön yleistymisen iän myötä

Suomalaisten nuorten nuuskan kokeilut alkavat yleensä 14-16 -vuoden iässä. Alle 12-vuotiaana kokeilleita on hyvin vähän: pojista 2% ja tytöistä ei yhtään. 16-18 -vuotiaana kokeilujen määrä lisääntyy erityisesti pojilla. Nuorten terveystapatutkimuksessa vuonna 1999 14-vuotiaista pojista nuuskaa oli kokeillut 18%, 16-vuotiaista 37% ja 18-vuotiaista 45%. Tyttöjen kohdalla suunta oli samanlainen, mutta kokeilleiden osuudet huomattavasti pienemmät: 7%, 13% ja 16%. (Rimpelä, A. ym. 1999, 48.) (Kuvio 2)



Kuvio 2. Nuuskekokeilujen yleistymisen iän myötä (Rimpelä, A. ym. 1999)

5.4 Urheilijoiden nuuskan käyttö

5.4.1 Huippu-urheilijoiden nuuskan käyttö

Nuuskaaminen oli huippu-urheilijoiden keskuudessa 1980-luvulla huomattavan yleistä. Naisista nuuskasi lähes joka kymmenes ja miehistä noin joka kuudes. Miehistä yksilölajien urheilijat nuuskasivat joukkuelajien edustajia enemmän. Naisten kohdalla tilanne oli päinvastoin. (Kannas & Vuolle 1987, 67.)

Vaikka nuuskakin on tupakkatuote, oli tavallinen tupakoiminen urheilijoiden keskuudessa harvinaista, sillä vain 5% mies- ja 3% naisurheilijoista tupakoi päivittäin. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Yhdysvalloissa, missä havaittiin vielä suurempia nuuskan kulutuslukuja. (Kannas & Vuolle 1987, 67; Kannas 1988, 455.)

Kannaksen tutkimus ei selvittänyt syitä urheilijoiden nuuskaamisen yleisyyteen, mutta piti seuraavia hypoteeseja testaamisen arvoisina:

1. Urheilijat käyttävät nuuskaa, koska se lisää syljen eritystä ja estää suun kuivumista. Raskas harjoittelu saatetaan tästä syystä kokea miellyttävämmäksi.
2. Urheilijat olettavat, että nuuskaamisella on suorituskykyä lisääviä edullisia vaikutuksia.
3. Nuuskaa käytetään, koska se koetaan relaksanttina
4. Nuuskaamista pidetään terveydelle vaarattomana ja erityisesti suun ja hampaiden sairauksia ei ymmärretä suorituskykyä uhkaaviksi tekijöiksi. (Kannas 1988, 457.)

5.4.2 Nuorten urheilijoiden nuuskan käyttö

Nuuskaaminen oli muuta väestöä yleisempää myös lukioikäisten urheilijoiden keskuudessa, sillä pääkaupunkiseudulla 16-18 -vuotiailla aktiivisesti urheilevilla pojilla nuuskan käyttö oli viisi kertaa yleisempää kuin samanikäisillä vähän liikkuvilla. Aktiivisesti urheilevista nuorista peräti 15% ilmoitti nuuskaavansa, kun samanikäisistä liikunnallisesti passiivisista käyttäjiä oli vain 3%. (Karvonen ym. 1995, 151.)

Lisäksi huomattiin, että nuuskan käyttö oli yleisempää aktiivisesti urheiluseuran ohjattuihin harjoituksiin osallistuvilla kuin itsenäisesti liikkuvilla. Nuuskaaminen lisääntyi myös liikunnallisen aktiivisuuden lisääntyessä. (Karvonen ym. 1995, 150.)

Kuten todettiin nuuskaaminen oli urheilevilla muuta väestöä yleisempää, mutta tavallinen tupakointi oli myös tässä ryhmässä kuten huippu-urheilijoillakin selvästi harvinaisempaa kuin ei-urheilijoilla. Sen sijaan nuuskan käytön todettiin liittyvän myös muihin "paheisiin", sillä sekä tupakointi että alkoholin käyttö oli yleisempää urheilijoilla nuuskaajien kuin ei-nuuskaajien keskuudessa. (Karvonen ym. 1995, 151.)

5.4.3 Liikunnanopiskelijoiden nuuskan käyttö

Myös liikunnanopettajiksi opiskelevien keskuudessa nuuskaaminen oli keskimääräistä yleisempää, vaikka päivittäin tupakoivia ei ollut yhtään (Saarinen 1991).

Liikunnanopettajiksi opiskelevista vajaa kolmannes (28%) oli kokeillut nuuskaa. Päivittäin käyttäviä oli pojista 11% ja tytöistä 1%. Nuuskaaminen yleistyi opiskeluvuosien ja liikunnallisen aktiivisuuden myötä, sillä nuuskankäyttäjiä oli enemmän pitemmälle opiskeluissaan ehtineitten ja enemmän liikkuvien keskuudessa.

Tutkimuksessa olivat mukana myös liikuntaan erikoistuneet luokanopettajaopiskelijat, joista nuuskaa oli kokeillut 22% ja päivittäin käyttäviä vain neljä prosenttia pojista. (Saarinen 1991.)

6 NUUSKAN KÄYTÖN SYITÄ JA TILANTEITA

Nuuskaamisen käyttösyistä ja tilanteista löytyy yleisesti ottaen vain hyvin vähän tutkittua tietoa. Tutkijoiden olettamuksia ja tutkimuksen arvoisia hypoteeseja on esitetty, mutta varsinaisia tutkimuksia ei ole juurikaan tehty.

Saarisen liikunnanopiskelijoiden keskuudessa tekemän tutkimuksen mukaan yleisimmin nuuskaa käytettiin sen rentouttavan vaikutuksen takia. Toiseksi yleiseksi syyksi sanottiin, että käyttö on muodostunut tavaksi. Lisäksi nuuskattiin sen piristävän vaikutuksen vuoksi ja koska nuuskaa pidettiin tupakoinnin vähemmän vaarallisena vaihtoehtona. Myös kavereiden käytön sanottiin vaikuttavan. (Saarinen 1991.) Mutta päinvastoin kuin joidenkin urheilijoiden keskuudessa Yhdysvalloissa (Edwards ym. 1987, 141) nuuskan ei uskottu parantavan suorituskykyä (Saarinen 1991).

Nuuskan käyttötilanteista yleisin oli nuuskaaminen alkoholin käytön yhteydessä. Seuraavaksi yleisemmin sitä käytettiin rentoutuessa, urheilusuorituksen ja ruokailun jälkeen ja lukiessa. Urheilusuorituksen aikainen käyttö oli vähäistä. (Saarinen 1991.)

Nuuskan rentouttava vaikutus keskeisimpänä nuuskaamissyynä kävi ilmi myös Martyn ym. (1986) Yhdysvaltalaisille lukiolaisille tehdyssä tutkimuksessa. Muita syitä olivat nuuskan antama nautinto (enjoyment) ja tupakan korvike sen harmittomampana vaihtoehtona. Lisäksi Saarisen tutkimukseen verrattuna uutena motiivina kävi ilmi nuuskaamisesta syntyvä miehekäs (macho) mielikuva. (Marty, McDermott & Williams 1986, 191-192.)

7 URHEILULUKIOT

Urheilulukiojärjestelmä sai alkunsa Suomessa 1980-luvun puolivälissä. Ensin kokeilut aloitettiin kuudessa lukiossa, mutta hyvien tulosten myötä urheilulukioverkostoa laajennettiin sittemmin kattamaan koko maa. Nykyisin maassamme on 12 vakinaistettua urheilulukiota, joissa kussakin aloittaa opintonsa vuosittain noin 30 uutta nuorta urheilijaa. (Leivo 1999; Niemi-Nikkola 1999a, 8; Niemi-Nikkola 1999b, 19.)

Urheilulukiojärjestelmän perusajatus on nuorten lahjakkaiden urheilijoiden urheilu-uran etenemisen tukeminen ja toisaalta urheilu-uran jälkeisen elämän turvaaminen. Tavoitteena on koota eri lajeissa maan lahjakkaimmat yksilöt paikkakunnille, missä heille voidaan tarjota hyvät olosuhteet harjoitteluun ja valmennukseen sekä yksilöllinen joustavampi tapa lukion oppimäärän suorittamiseen. (Hannula 1997, 16; Huuskonen 1996, 23; Leivo 1999; Niemi-Nikkola 1999a, 5.)

Urheilulukiolaiset suorittavat saman ylioppilastutkinnon kuin kaikki muutkin Suomen lukiolaiset, ja mitään helpotuksia tai armopisteitä ei urheilusaavutuksista heru. Suurin ero tavallisen luokattoman ja luokattoman urheilulukion välillä onkin liikuntaan ja valmentautumiseen käytettyjen tuntien määrässä. “Lukion tuntijaon mukaan pakollisia liikunnan ja terveystiedon kurseja on lukioaikana oltava vähintään kolme. Urheilulukiossa pakollisten ja syventävien liikuntakurssien lisäksi on mahdollista valita 12-20 kurssia valmennusta”, mikä “tarkoittaa käytännössä oman lajin ohjattuja harjoituksia kolme kertaa viikossa yhteensä kuusi viikkotuntia.” (Leivo 1999; Salpausselän urheilulukion opinto-opas 1997-1998, 12.)

“Pakollisesta koululiikunnasta ja terveystiedon opetuksesta vastaavat koulun omat liikunnanopettajat”. Valmennus tunneista on vastuussa “koulujen ja lajiliittojen yhdessä valitsemat valmentajat, jotka pääosin ovat tehtävissään sivutoimisina tuntiopettajina”. (Leivo 1999; Pekkala 1993.)

Urheilulukion aloittaminen on monelle nuorelle urheilijalle suuri muutos. Muuttaminen pois kotoa vieraalle paikkakunnalle lienee useimmille 15-16-vuotiaille nuorille ensimmäinen iso harppaus itsenäistymisen tiellä. (Leivo 1999.) Urheilulukioon tultaessa hän kohtaa uuden kaveripiirin, alkaa ottaa itse vastuuta omasta elämästään ja elämäntavoistaan.

8 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen lähtökohtana on, että suurimpia nuuskan käyttäjäryhmiä ovat nuoret ja urheilijat. Urheilulukiossa yhdistyvät nämä molemmat: he ovat nuoria ja urheilijoita. Jokainen suomalaiseen urheilulukioon valittu nuori on vähintään kansallisen tason urheilija ja tehnyt ainakin periaatteessa päätöksen panostaa urheiluun tosissaan. Kuinka nuuskaaminen sopii kuvaan tässä vaiheessa?

Nuuska on tupakkatuote ja ei siten voi olla vaikuttamatta elimistöön / suorituskykyyn. Ja lisäksi kun huomioidaan, että nuuskan myynti on ollut kiellettyä Suomessa maaliskuusta 1995 lähtien, pitäisi nuuskan kulutuksen olla laskussa. Mutta onko nuuskan myyntikielto saanut aikaan toivottuja tuloksia?

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia Suomen urheilulukioalaisten nuuskan käyttöä, nuuskaamistilanteita ja -syytä sekä vertailla tuloksia eri lajiryhmien, koulumenestyksen ja urheilulukiossa opiskeluaajan suhteen.

Tutkimusongelmat:

- 1 Miten yleisiä ovat nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö urheilulukioalaisten keskuudessa?
 - 1.1 Kuinka paljon urheilulukioalaisten kaveripiirissä on nuuskaajia?
 - 1.2 Onko nuuskakokeiluissa ja nuuskan käytössä eroja tyttöjen ja poikien välillä?
 - 1.3 Onko nuuskakokeiluissa ja nuuskan käytössä eroja kotipaikkakunnaltaan kaupunkilaisten ja maalaiskuntalaisten välillä?
 - 1.4 Onko nuuskakokeiluissa ja nuuskan käytössä eroja vanhempiensa luona ja itsenäisesti asuvien välillä?
 - 1.5 Mitkä ovat yleisimmät nuuskan kokeilusyyt ja -tilanteet?
- 2 Onko nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön yleisyydessä eroja eri urheilulajien kesken?
- 3 Onko nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön yleisyydessä eroja koulumenestyksen mukaan?
- 4 Vaikuttaako urheilulukiossa opiskeltu aika nuuskakokeiluihin tai nuuskan käyttöön?
- 5 Miksi ja millaisissa tilanteissa nuuskaa käytetään?
- 6 Kuinka paljon koulussa ja valmennuspiireissä on puhuttu nuuskaamisesta ja sen vaikutuksista?

9 TUTKIMUSMENETELMÄT

9.1 Tutkimusotos

Tutkimuksen perusjoukko on kaikki Suomen urheilulukiot ja niiden 1200 oppilasta. Tästä perusjoukosta otettiin harkinnanvarainen otos, jolta tutkimusaineisto kerättiin marraskuussa 1999.

Aineisto kerättiin kolmesta urheilulukioista: Kuopion Klassillisesta, Lahden Salpausselän ja Jyväskylän Voionmaan urheilulukioista. Tutkimukseen valitut urheilijat olivat hiihtäjiä, yleisurheilijoita, jalkapalloilijoita ja jääkiekkoilijoita, neljän päälahjin edustajia (yhteensä 170 oppilasta). Tällöin vastaajat edustivat yksilö- ja joukkuelajeja, kesä- ja talvilajeja sekä kestävyys- ja taito-teho-lajeja.

Kyselylomakkeet täytettiin nimettöminä minun läsnäollessani koulun urheiluvalmennustuntien yhteydessä, jolloin vastausprosentti oli 100% tutkimuspäivänä koulussa olleista. Muutamien lumileirillä olleiden hiihtäjien ja pelimatalla olleiden jääkiekkoilijoiden kyselylomakkeet sain tutkittavakseni myöhemmin koulun kyseessä olevan lajin urheiluvalmentajan välityksellä.

Taustatekijät:

Tutkimukseni 170 koehenkilöä jakautuivat lähes tasan tutkimieni kolmen urheilulukion kesken. Voionmaalta ja Salpausselän urheilulukioista oli 56 opiskelijaa ja Kuopion Klassillisesta urheilulukioista 58. Kyselyyn vastanneista 124 (73%) oli miehiä ja 46 (27%) naisia. Naisten vähemmistöä selittää kyselyyn vastanneiden lajivalikoima, sillä jalkapallo ja jääkiekko olivat selvästi miesvaltaisia lajeja.

Eri urheilulajien kesken koehenkilöt jakautuivat siten, että hiihtäjiä oli 27 (16%), yleisurheilijoita 41 (24%), jääkiekkoilijoita 50 (29%) ja jalkapalloilijoita 52 (31%). (Taulukko 1).

Urheilulukion nimi																		
Laji	Voionmaa				Klassillinen				Salpausselkä				Kaikki lukiot				Yhteensä	
	Poijat		Tytöt		Poijat		Tytöt		Poijat		Tytöt		Poijat		Tytöt			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Hiihto	5	13%	9	53%	4	9%	2	14%	1	2%	6	40%	10	8%	17	37%	27	16%
Yleisurheilu	7	18%	7	41%	6	14%	10	72%	3	7%	8	53%	16	13%	25	54%	41	24%
Jääkiekko	14	36%	1	6%	23	52%	2	14%	10	25%	0	0%	47	38%	3	7%	50	29%
Jalkapallo	13	33%	0	0%	11	25%	0	0%	27	66%	1	7%	51	41%	1	2%	52	31%
Yhteensä	39	100	17	100	44	100	14	100	41	100	15	100	124	100	46	100	170	100%
		%		%		%		%		%		%		%		%		%

Taulukko 1. Koehenkilöiden jakautuminen sukupuolen, urheilulukion ja urheilulajin suhteen.

Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 49 (29%), toisen vuoden 53 (31%), kolmannen 38 (22%) ja neljännen 30 (17%). Kyselyyn osallistuneiden keskiarvot vaihtelivat 5,8 ja 10,0 välillä keskiarvojen keskiarvon ollessa 8,1.

Vajaa kolmannes (28%) tutkimukseen osallistuneista ei asunut enää vanhempiansa luona, vaan oli muuttanut pois kotoaan joko samalle paikkakunnalle tai urheilulukion sijainnin vuoksi eri kaupunkiin. Kotipaikkakunnaltaan kaupunkilaisia kyselyssä oli mukana 114 ja maalaiskunnista tulijoita 51.

Päivittäin tupakoivia ei vastaajien keskuudessa ollut yhtään ja 92% ilmoitti etteivät he tupakoi lainkaan.

9.2 Mittari ja esikysely

Tutkimuksen mittarina oli kolmesivuinen kyselylomake, joka sisälsi 38 kysymystä ja nuuskan käyttäjälle yhteensä maksimissaan 63 vastausmerkintää. Lähes kaikki kysymykset olivat strukturoituja, mutta joitakin kohtia selvittääkseni käytin avoimia kysymyksiä.

Kyselylomake testattiin neljälle Voionmaan urheilulukiolaiselle tehdyllä esitutkimuksella, jonka aikana vastaajia pyydettiin kommentoimaan kyselylomaketta. Vastaajat käyttivät lomakkeen täyttöön 8-18 minuuttia ja esittivät kommentteja muutamia kysymyksiä koskien. Valtaosin kyselylomake säilyi muuttumattomana, mutta esitettyjen mielipiteiden perusteella pari kysymystä muotoiltiin uudelleen. (Liite 1: kyselylomake)

9.3 Tilastolliset analyysit

Kyselylomakkeen tiedot koodattiin SPSS-ohjelmaan ja muodostettiin SPSS-tiedosto. Tulokset analysoitiin ja kuvattiin prosenttijakaumina. Ryhmien välisiä eroja ja tilastollisia merkitsevyyksiä verrattiin khin neliötestillä.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys

Tutkimukseni keskittyi Kuopion, Lahden ja Jyväskylän urheilulukioihin ja niissä hiihtäjiin, yleisurheilijoihin, jalkapalloilijoihin ja jääkiekkoilijoihin. Se ei siis ole kattava maamme koko urheilulukioverkostoa ajatellen, mutta antaa mielestäni selkeästi suuntaa antavia tuloksia tämän urheilijaryhmän nuuskan käytöstä. Tutkimukseni urheilulukioissa tuloksia voidaan pitää luotettavina. Aineisto oli suhteellisen suuri ja tutkimukseen osallistui lähes kaikki kyseessä olevien urheilulukioiden kyseisten lajien edustajat.

Olettamustani tutkimukseni luotettavuudesta nostaa mielestäni myös suhteellisen korkeaksi nousseet nuuskan käyttö ja kokeilu prosentit. Tämä tarkoittaa, että tutkimukseen osallistuneet eivät ole salanneet nuuskaamistaan, vaan ovat vastanneet kysymyksiin rehellisesti.

Lisäksi luotettavuutta lisää se, että tulokset ovat useissa kohdissa aiempien tutkimusten kaltaisia ja että kyselyyn vastanneet ovat kyllä tienneet, mitä kyselyn käsitteillä tarkoitetaan. Nuuska on selkeä konkreettinen tuote, josta ei voi jäädä epäselvyyttä.

10 TULOKSET

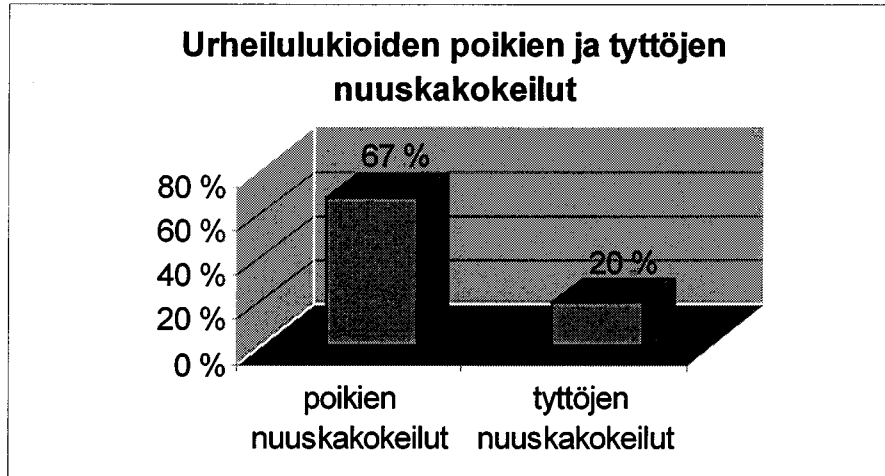
10.1 Nuuskaaminen kaveripiirissä ja omat nuuskakokeilut

Nuuskaaminen kaveripiirissä

Reilu puolet (54%) vastaajista ilmoitti kaveripiirissään olevan nuuskaajia enemmän kuin viisi henkeä. 33 prosentilla nuuskaa käyttäviä kavereita oli yhdestä neljään henkeä, 11% ei lainkaan ja noin 2% ei tiennyt ystäviensä mahdollisesta nuuskaamisesta.

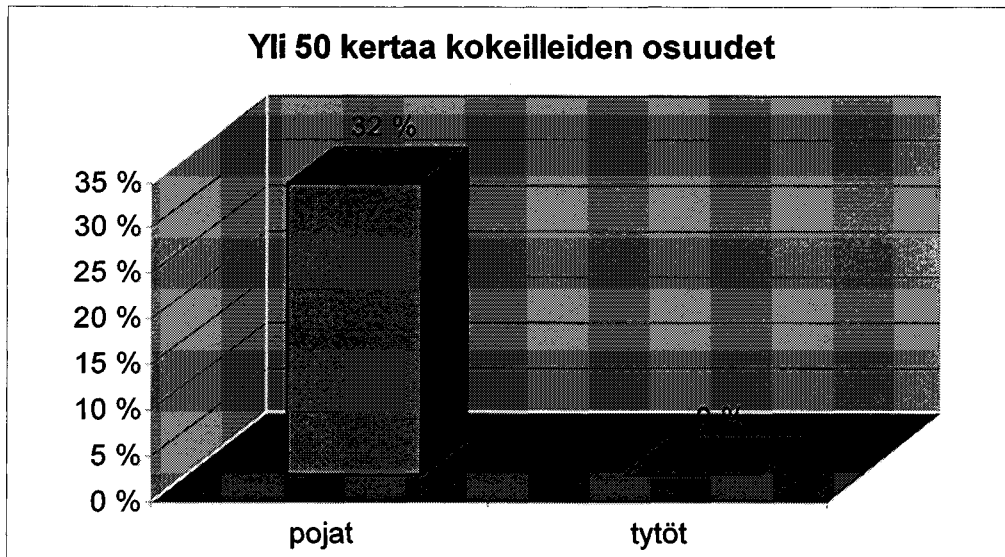
Nuuskakokeilut

Pojista nuuskaa oli kokeillut 67% ja tytöistä 20%. Tyttöjen ja poikien nuuskakokeilujen yleisyydessä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($\chi^2=30.322$, $df=1$, $p<.001$). Pojat siis kokeilivat nuuskaa huomattavasti tyttöjä yleisemmin. (Kuvio 3, liitetaulukko 1).



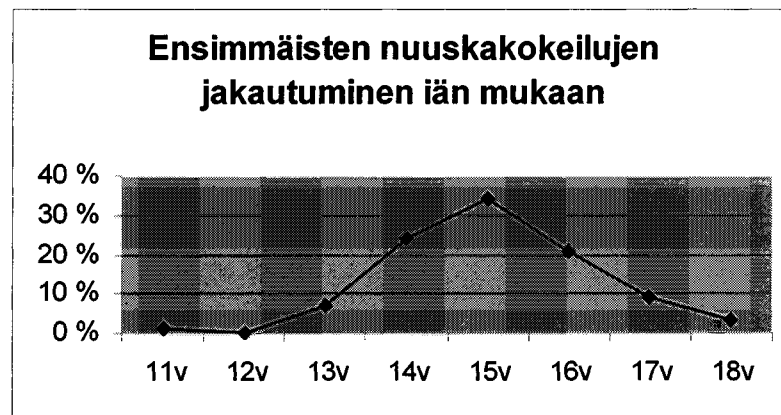
Kuvio 3. Urheilulukioiden poikien (N=124) ja tyttöjen (N=46) nuuskakokeilut

Yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleita oli 23% koko tutkimusjoukosta, mikä tarkoittaa 43% nuuskaa kokeilleista. Pojista yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleiden osuus oli lähes kolmannes (32%), mutta tytöissä yli 50 kertaa kokeilleita ei ollut yhtään. (Kuvio 4). Tästä eteenpäin yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleita tutkittaessa tarkastelenkin ainoastaan poikia.



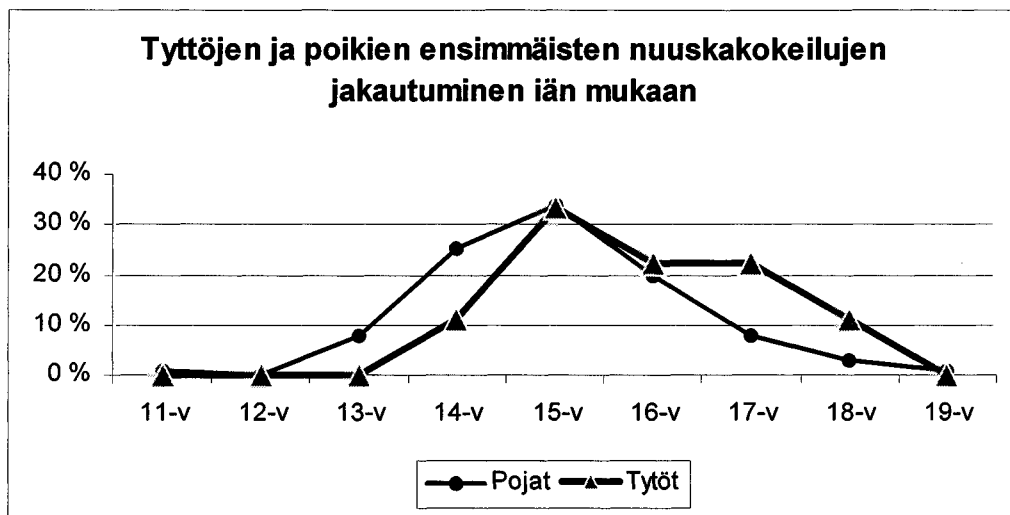
Kuvio 4. Yli 50 kertaa kokeilleiden osuudet sukupuolen mukaan (poikia N=124, tyttöjä N=46)

Ensimmäisen kerran nuuskaa kokeiltiin keskimäärin 15 vuoden iässä. Alle 12-vuotiaana nuuskaa oli kokeillut vain 0,6% ja 17-vuotiaana tai sitä vanhempana 7%. Eniten nuuskaa kokeiltiin 14-16-vuotiaana, sillä 79% kokeiluista tapahtui tässä ikäryhmässä. (Kuvio 5).



Kuvio 5. Ensimmäisten nuuskakokeilujen jakautuminen iän mukaan

Tarkasteltaessa ensimmäisiä nuuskakokeiluja erikseen tyttöjen ja poikien osalta kävi ilmi, että pojat tutustuvat nuuskaan keskimäärin noin vuoden tyttöjä aikaisemmin. Tämä näkyi niin ensimmäisten kokeilujen keskiarvoissa (pojat 15,03-vuotta, tytöt 15,89-vuotta) kuin ensikokeilujen jakautumisessa eri ikävuosille. (Kuvio 6).

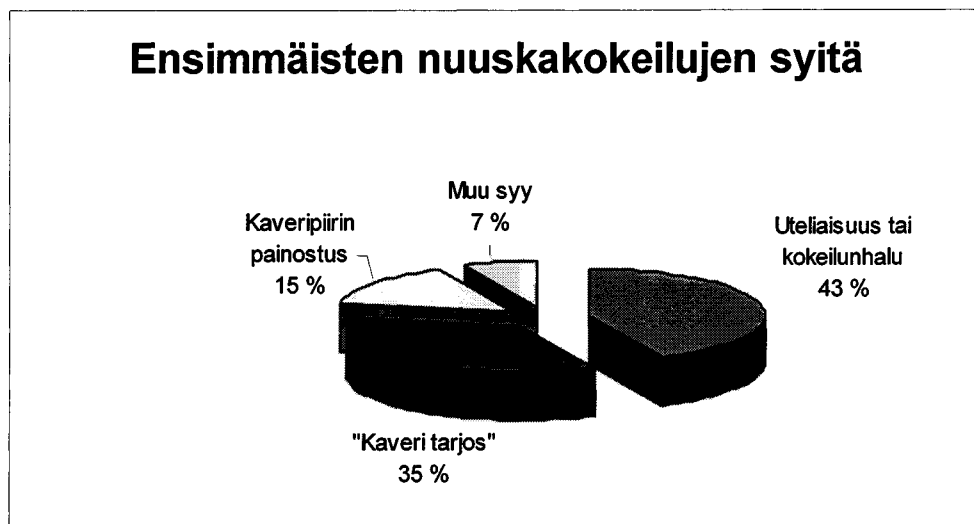


Kuvio 6. Tyttöjen ja poikien ensimmäisten nuuskakokeilujen jakautuminen iän mukaan

Nuuskakokeiluita oli erittäin merkittävästi ($\chi^2=12.615$, $df=1$, $p<.001$) enemmän kotipaikkakunnaltaan kaupunkilaisten kuin maalaiskuntalaisten keskuudessa, sillä kotipaikkakunnaltaan kaupunkilaisista 63% ja maalaiskunnista tulevista 33% oli kokeillut nuuskaa vähintään kerran. (Liitetaulukko 2). Asumismuodon, joko itsenäisesti tai vanhempiensa luona, ja nuuskakokeilujen välillä ei ilmennyt merkittävä eroa. Vanhempiensa luona asuvista nuuskaa oli kokeillut hieman reilu puolet ja itsenäisesti asuvista hieman vajaa puolet. (Liitetaulukko 3).

Kokeilusyyt

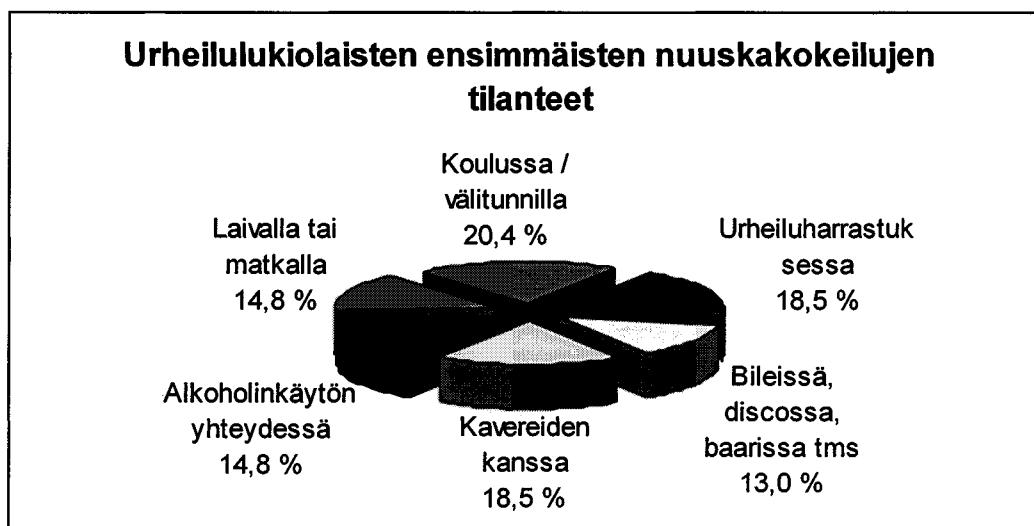
Yleisimmäksi kokeilusyyksi (43%) mainittiin uteliaisuus tai kokeilunhalu. Toiseksi yleisimmin (35%) todettiin vain, että "kaveri tarjos". Kolmantena selvästi erottuvana syynä mainittiin kaverien painostus, joka oli syynä 16% ensikokeiluista. Lisäksi kokeilusyyksi mainittiin mm. "jännitys, leikkimielellä", mutta vain yksittäisissä tapauksissa. (Kuvio 7).



Kuvio 7. Ensimmäisten nuuskakokeilujen syitä

Kokeilutilanteet

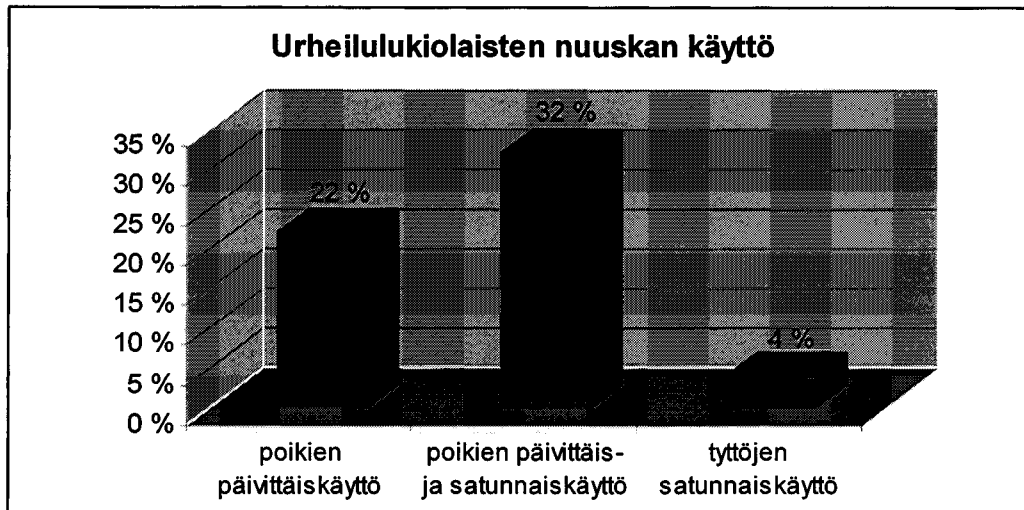
Useimmiten nuuskaa kokeiltiin ensimmäisen kerran koulun välitunnilla, urheiluharrastuksessa tai kavereiden kanssa “hengaillessa”, joissa kussakin tapahtui noin neljäsosa kaikista ensimmäisistä kokeiluista. Muita esille tulleita tilanteita olivat bileet, diskot, baari tms (13%), alkoholin käytön yhteydessä (14,8%) ja laivalla tai matkalla (14,8%). (Kuvio 8). Poikien ja tyttöjen välillä ei ilmennyt merkitsevää eroa ensimmäisten nuuskakokeilujen tilanteissa. (Liitetaulukko 4).



Kuvio 8. Nuuskaa kokeilleiden urheilulukiolaisten ensimmäisten nuuskakokeilujen tilanteet

10.2 Nuuskan käyttö

Tällä hetkellä 25% vastaajista ilmoitti käyttävänsä nuuskaa joko päivittäin tai satunnaisesti. Tässä luvussa on mukana myös tytöt, joista päivittäiskäyttäjiä ei ollut yhtään ja satunnaiskäyttäjiäkin vain 4%. Tällöin poikien päivittäiskäyttäjien määrä on 22% ja päivittäis- ja satunnaiskäyttäjien yhteismäärä lähes kolmannes (32%). (Kuvio 9).



Kuvio 9. Urheilulukiolaisten nuuskan käyttö (Pojat N=124, Tytöt N=46)

Päivittäin nuuskaavat ilmoittivat päivittäiskäyttönsä kestäneen puolesta vuodesta neljään vuoteen. Keskimäärin nuuskaa oli käytetty päivittäin vajaa kaksi vuotta (1,8 vuotta).

Käytetty nuuska oli lähes yksinomaan massamaista irtonuuskaa, vaikka muutamissa vastauksissa ilmoitettiin käytettävän tarjonnan mukaan molempia. Käyttömäärä vaihteli yleisimmin yhdestä millilitrasta kahteen ja puoleen millilitraan keskiarvon jääden hieman alle kahden. Vajaa kolmannes (29%) käyttäjistä ilmoitti käyttömäärän kasvaneen viimeisen vuoden aikana, mikä kertonee henkilöiden nikotiinisietokyvyn kasvusta (ks. kpl 3.1), sillä nikotiinin luonteeseen kuuluu, että samoihin tuloksiin pääsemiseksi tarvitaan ajan kuluessa yhä suurempi annos.

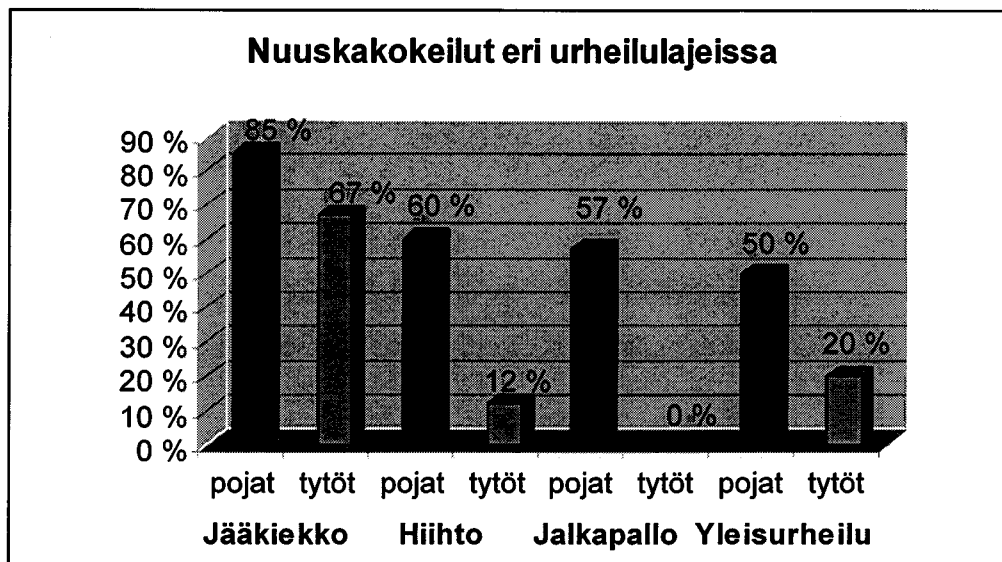
Nuuskan aiheuttamia suun limakalvomuutoksia oli ilmennyt vajaalla kolmanneksella (29%) kaikista nuuskan käyttäjistä. Useita kertoja päivässä käyttävillä leukoplakioita oli itsellään huomannut vajaa puolet (43%) vastanneista. Vain yksi nuuskan käyttäjä ilmoitti, että ei tiedä mitä limakalvomuutoksilla tarkoitetaan.

10.3 Nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö eri urheilulajeissa

Tarkasteltaessa nuuskakokeiluja lajiryhmittäin voidaan huomata selviä eroja eri urheilulajien kesken. Pojissa ylivoimaisesti eniten nuuskaa kokeilleita oli jääkiekkoilijoissa, joista peräti 85% ilmoitti kokeilleensa nuuskaa vähintään kerran.

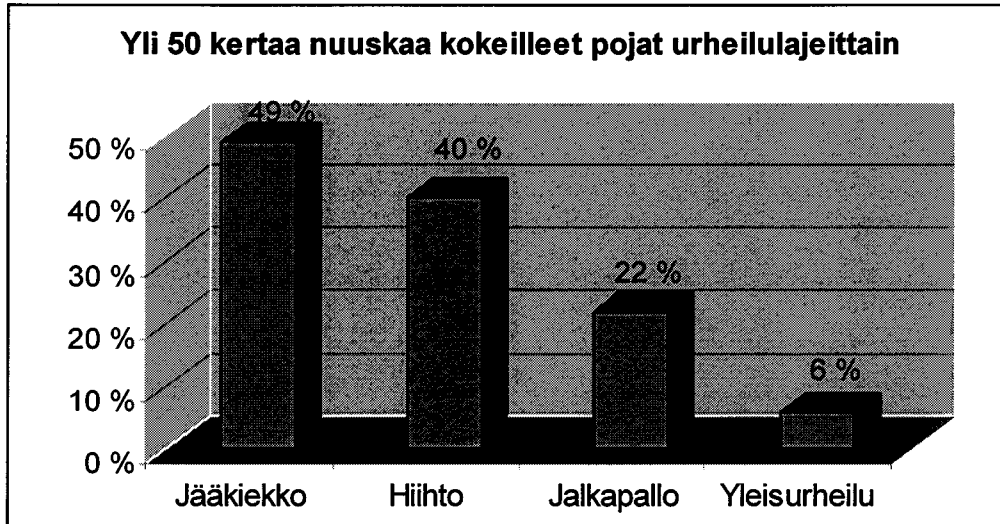
Seuraavaksi eniten nuuskaa olivat kokeilleet hiihtäjät: 60% ja jalkapalloilijat 57%. Vähiten nuuskaa kokeilleita oli yleisurheilijoissa, joista puolet ilmoitti kokeilleensa nuuskaa vähintään kerran. (Kuvio 10, liitetaulukko 5). Eri lajiryhmien nuuskakokeiluissa todettiin olevan tilastollisesti merkitseviä eroja ($\chi^2=11.641$, $df=3$, $p=.009$).

Myös tyttöjen kohdalla eniten kokeilijoita oli jääkiekkoilijoissa (67%). Toiseksi eniten yleisurheilijoissa (20%) ja kolmanneksi eniten hiihtäjissä (12%). Jalkapalloilija tytöissä nuuskaa kokeilleita ei ollut yhtään. (Kuvio 10, liitetaulukko 6) Näitä lukemia tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava, että N on tyttöjen prosenteissa huomattavasti pienempi kuin pojilla ja täten tyttöjen nuuskakokeiluissa ei ollut merkitseviä eroja eri lajien välillä.



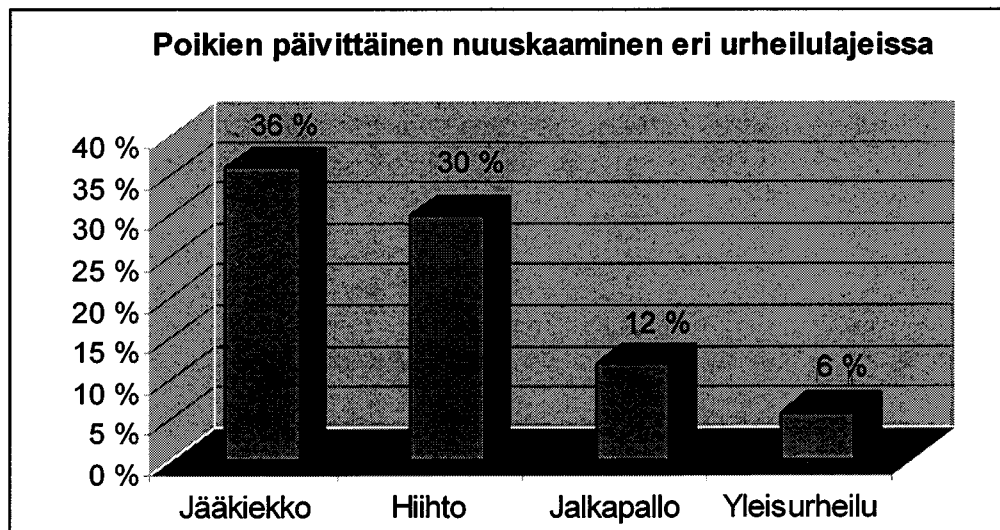
Kuvio 10. Nuuskakokeilut eri urheilulajeissa

Nuuskakokeilujen kaltainen jakautuminen eri lajien kesken käy ilmi myös tarkasteltaessa yli 50 kertaa kokeilleiden poikien osuuksia lajiryhmittäin. Edelleen eniten nuuskaajia oli jääkiekkoilijoissa ja hiihtäjissä. Jääkiekkoilijoista lähes puolet (49%) ja hiihtäjistä 40% ilmoitti kokeilleensa nuuskaa yli 50 kertaa. Jalkapalloilijoista vastaava osuus oli 22% ja yleisurheilijoista 6% (Kuvio 11).



Kuvio 11. Yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleiden osuudet eri urheilulajeissa

Päivittäiskäyttöä tarkastellessa ovat tulokset edelleen samansuuntaisia ja eri urheilulajien välillä huomattiin olevan merkitseviä eroja. ($\chi^2=11.641$, $df=3$, $p=.009$). Jääkiekkoilijoista nuuskasi päivittäin reilu kolmannes (36%), hiihtäjistä hieman vajaa kolmannes (30%) ja jalkapalloilijoista 12%. Yleisurheilijoilla päivittäinen nuuskan käyttö oli harvinaista: vain 6% ilmoitti nuuskaavansa päivittäin. (Kuvio 12, liitetaulukko 7).



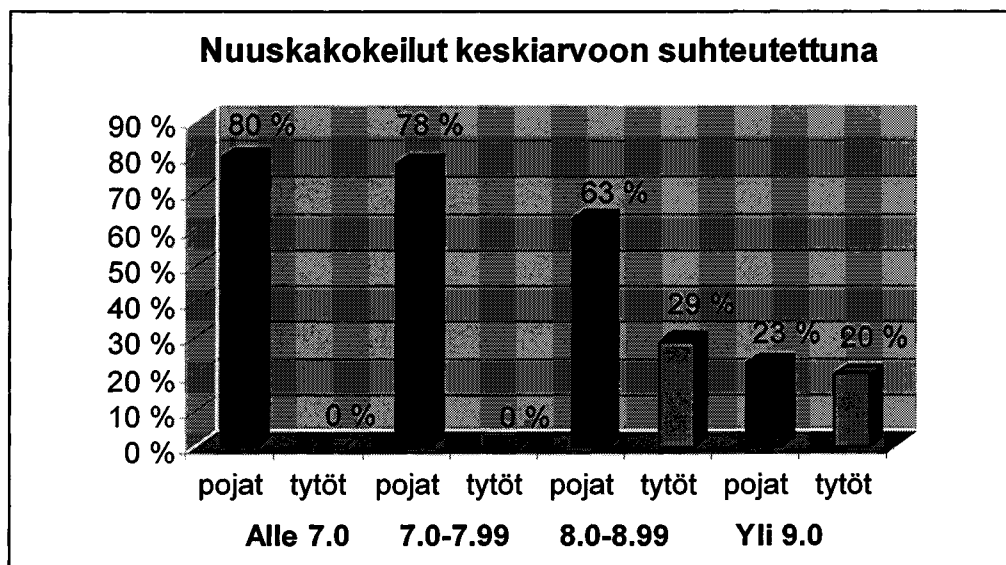
Kuvio 12. Poikien päivittäinen nuuskaaminen eri urheilulajeissa

10.4 Koulumenestys ja nuuskaaminen

Selvitin tutkimuksessani myös nuuskaamisen yleisyyttä koulumenestykseen suhteutettuna. Luokittelin vastaajien keskiarvot neljään luokkaan: 1.) yli 9.0 2.) 8.0-8.99 3.) 7.00-7.99 ja 4.) alle 7.00. Yli yhdeksän keskiarvo oli 18% vastaajista, kahdeksan ja yhdeksän välissä 45%, seitsemän ja kahdeksan välissä 31% ja alle seitsemän vain 6%:lla. (Liitetaulukko 8).

Näiden tuloksien mukaan koulumenestyksellä oli merkitsevä yhteys poikien nuuskakokeiluihin ($x^2=14.466$, $df=3$, $p=.002$). Pojilla nuuskakokeilut yleistyivät selvästi kaikkien aineiden keskiarvon laskiessa. Yli yhdeksän keskiarvon ryhmästä nuuskaa oli kokeillut vajaa neljännes (23%), 8.00-8.99 ryhmästä reilu puolet (63%), 7.00-7.99 ryhmästä 78% ja alle seitsemän keskiarvon ryhmästä 80%. (Kuvio 13, liitetaulukko 9)

Tyttöjen nuuskakokeiluissa sen sijaan ei ollut merkitseviä eroja koulumenestyksen suhteen. Yli yhdeksän keskiarvon tytöistä joka viides (20%) ja 8.00-8.99 vajaa kolmannes (29%) oli kokeillut nuuskaa vähintään kerran. Alle seitsemän keskiarvon tyttöjä ei osallistunut tutkimukseen yhtään ja 7.0-7.99 keskiarvon tytöissä ei ollut yhtään nuuskaa kokeillutta. (Kuvio 13, liitetaulukko 10).

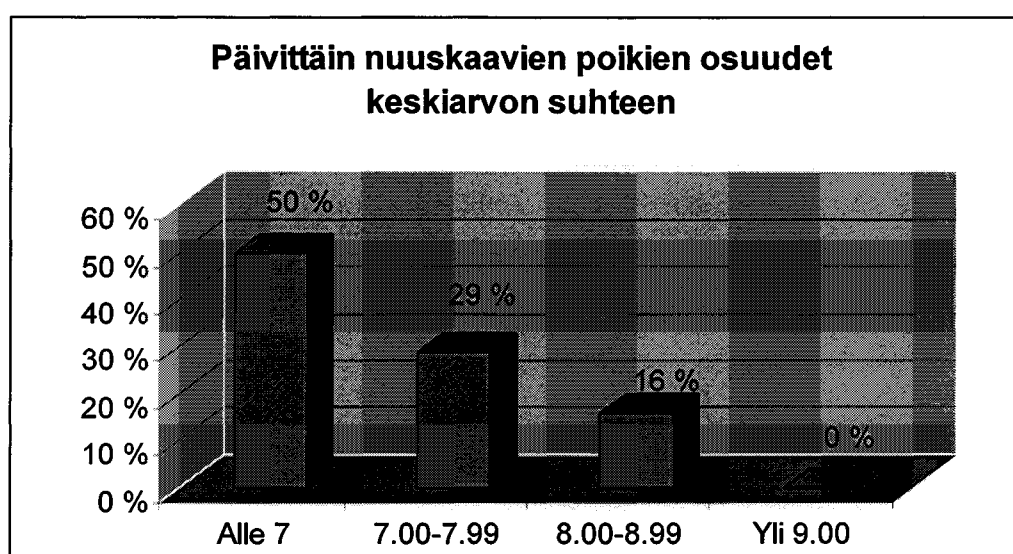


Kuvio 13. Nuuskakokeilut keskiarvon mukaan

Koulumenestyksen yhteys poikien nuuskakokeiluihin näkyi myös tarkasteltaessa yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleita, jotka monessa tapauksessa olivat myös nuuskan nykyisiä satunnais- tai päivittäiskäyttäjiä. Alle seitsemän keskiarvon ryhmästä 54% ilmoitti kokeilleensa nuuskaa yli 50 kertaa. 7.00-7.99 ryhmässä vastaava luku oli 40% ja 8.00-8.99

ryhmässä 24%. Yli yhdeksän keskiarvon ryhmässä ei ollut yhtään yli 50 kertaa nuuskannutta.

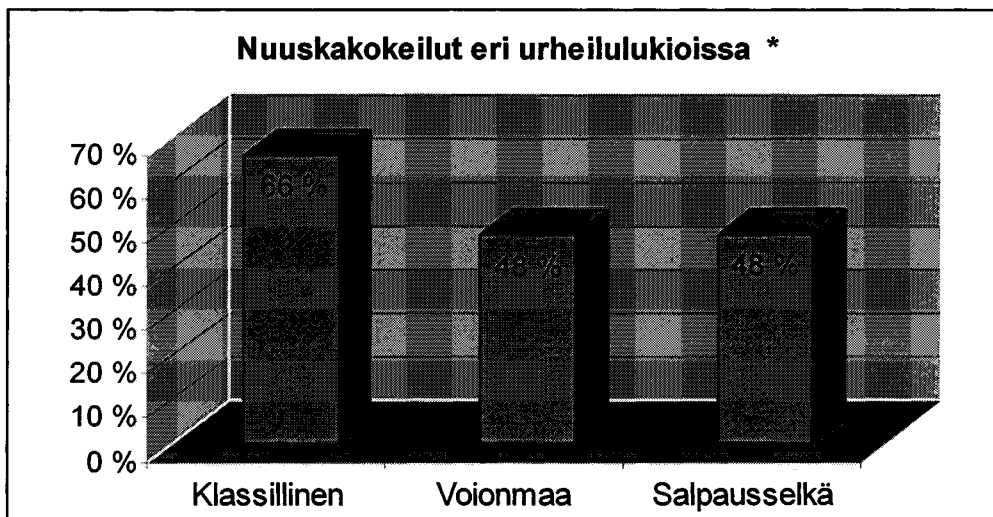
Päivittäiskäyttäjiä tarkasteltaessa käy sama suuntaus ilmi yhtä selvästi. Yli yhdeksän keskiarvon omaavista tutkimukseen osallistuneista pojista yksikään ei nuuskannut päivittäin. Yli kahdeksan ja alle yhdeksän keskiarvon oppilaista nuuskasi päivittäin noin joka kuudes (16%), seitsemän-kahdeksan oppilaista noin joka kolmas (29%) ja alle seitsemän keskiarvon urheilulukiolaisista puolet (50%). (Liitetaulukko 11). Koulumenestyksellä on melkein merkitsevä yhteys poikien nuuskan käyttöön ($\chi^2=10.716$, $df=3$, $p=.013$). Nuuskaaminen yleistyi pojilla selvästi keskiarvon laskiessa. (Kuvio 14).



Kuvio 14. Päivittäin nuuskaavien poikien osuudet keskiarvon mukaan

10.5 Nuuskaaminen eri urheilulukioissa

Eniten nuuskaa oli kokeiltu Klassillisessa urheilulukiossa Kuopiossa, jossa kokeilleiden osuus oli 66% tutkimukseen osallistuneista. Tässä on kuitenkin huomioitava, että Kuopiosta tutkimukseen osallistui enemmän poikia ja jääkiekkoilijoita kuin Jyväskylästä tai Lahdesta. (Taulukko 1, s.18). Jyväskylässä Voionmaalla ja Lahdessa Salpausselällä molemmissa nuuskaa oli kokeillut 48% urheilulukioiden oppilaista. (Kuvio 15, liitetaulukko 12). Urheilulukioiden nuuskakokeilujen määrillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ($\chi^2=4.607$, $df=2$, $p=.10$).

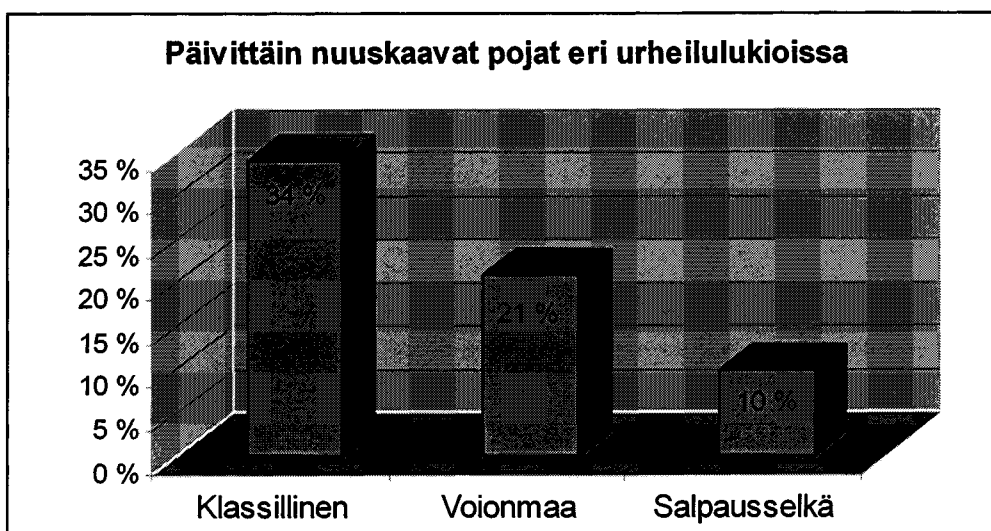


Kuvio 15. Nuuskakokeilut eri urheilulukioissa

*Mukana hiihtäjät, yleisurheilijat, jääkiekkoilijat ja jalkapalloilijat

Yli 50 kertaa kokeilleita (poikia) oli edelleen eniten Kuopiossa, noin puolet (48%), Jyväskylässä kolmannes (33%) ja Lahdessa noin joka kymmenes (12%). Salpausselän urheilulukiolaisista siis huomattavan moni nuuskaa kokeillut näyttää jääneen onneksi vain yksittäiseksi kokeilijaksi.

Päivittäiskäyttö oli niinkään yleisintä Kuopiossa, jossa joka päivä nuuskaavia oli noin kolmannes (34%) pojista. Voionmaan pojista nuuskaa käytti päivittäin 21% ja Salpausselän 10%. (Kuvio 16, liitetaulukko 13). Eri urheilulukioiden päivittäiskäyttäjien määrillä todettiin olevan tilastollisesti melkein merkitsevä ero ($\chi^2=7.432$, $df=2$, $p=.024$), mutta edelleen on huomioitava eri koulujen lajijakauma ja tutkimukseen osallistuneiden poikien määrä eri urheilulukioissa.

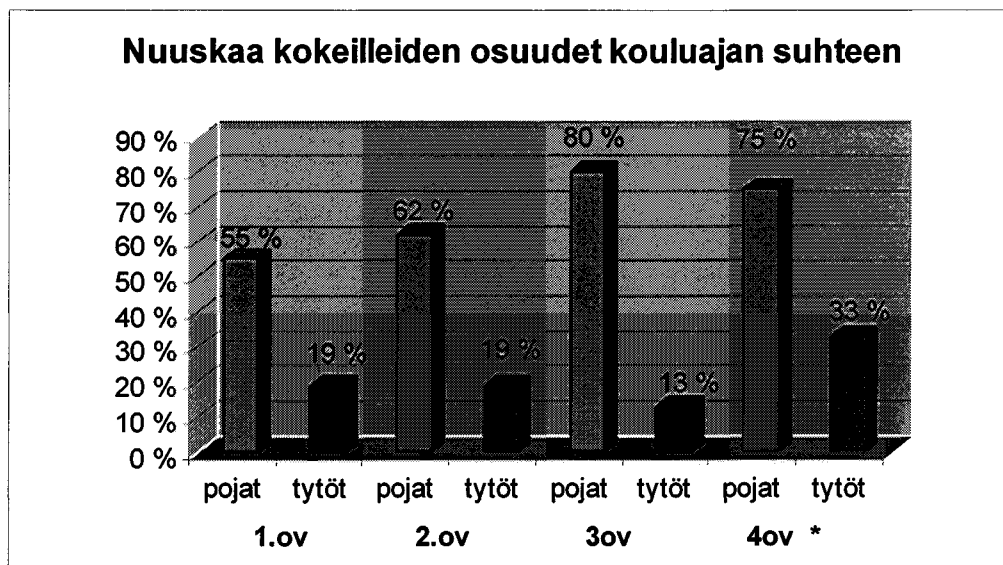


Kuvio 16. Päivittäin nuuskaavat pojat eri urheilulukioissa

10.6 Nuuskaaminen opiskeluaajan suhteen

Nuuskekokeilut yleistyivät lukioajan kuluessa. Erityisen selvästi tämä näkyi pojilla, joista ensimmäisen vuoden oppilaista 55%, toisen 62%, kolmannen 80% ja neljännen 75% oli kokeillut nuuskaa vähintään kerran. (Kuvio 17, liitetaulukko 14). Tilastollisesti merkitsevää eroa poikien nuuskekokeiluissa eri luokka-asteiden välillä ei kuitenkaan ilmennyt.

Samanlainen suuntaus ilmeni myös tyttöjen nuuskekokeiluissa, mutta kokeilleiden osuudet olivat pienempiä. Tytöissä ensimmäisen ja toisen vuoden oppilaista 19%, kolmannen 13% ja neljännen peräti 33% oli kokeillut nuuskaamista vähintään kerran. (Kuvio 17, liitetaulukko 15).



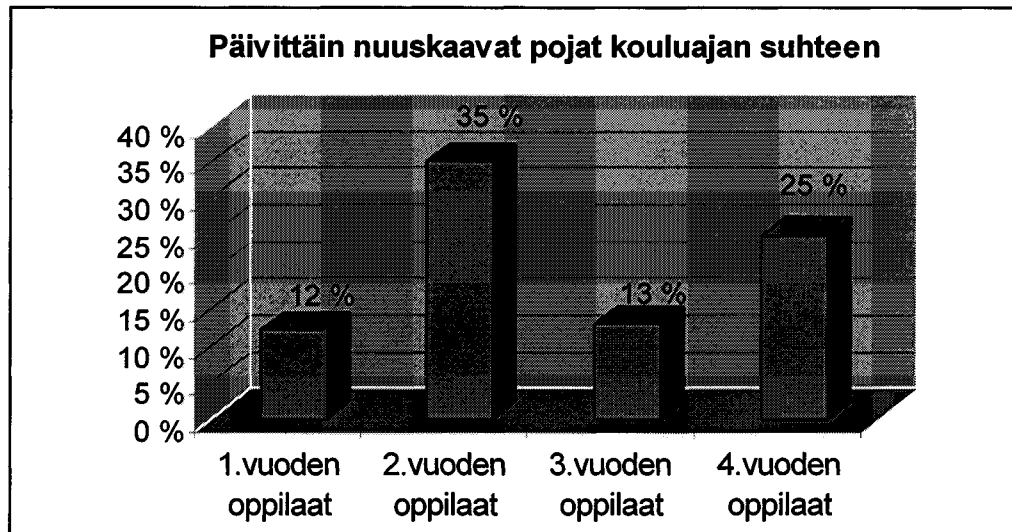
Kuvio 17. Nuuskaa kokeilleiden osuudet kouluajan suhteen

*ov = opiskeluvuosi lukiossa

Nuuskekokeilujen yleistyminen urheilulukioaikana kävi ilmi myös tarkastellessa yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleiden poikien osuuksia. Ensimmäisen vuoden oppilaista 21% ilmoitti kokeilleensa nuuskaa yli 50 kertaa, toisen vuoden oppilaista jo 38%, kolmannen 23% ja neljännen peräti 46%.

Vaikka yli 50 kertaa kokeilleita poikia oli suhteellisesti eniten neljännen vuoden opiskelijoissa, ei useat kokeilukerrat vastanneetkaan suoraan poikien päivittäiskäytön yleisyyttä lukioajan suhteen. Päivittäin nuuskaavia oli eniten toisen vuoden urheilulukiolaisissa (35%). Seuraavaksi eniten heitä oli neljännen vuoden oppilaissa (25%) ja vähiten ensimmäisen (12%) ja kolmannen (13%) vuoden oppilaissa. (Kuvio 18,

liitetaulukko 16).

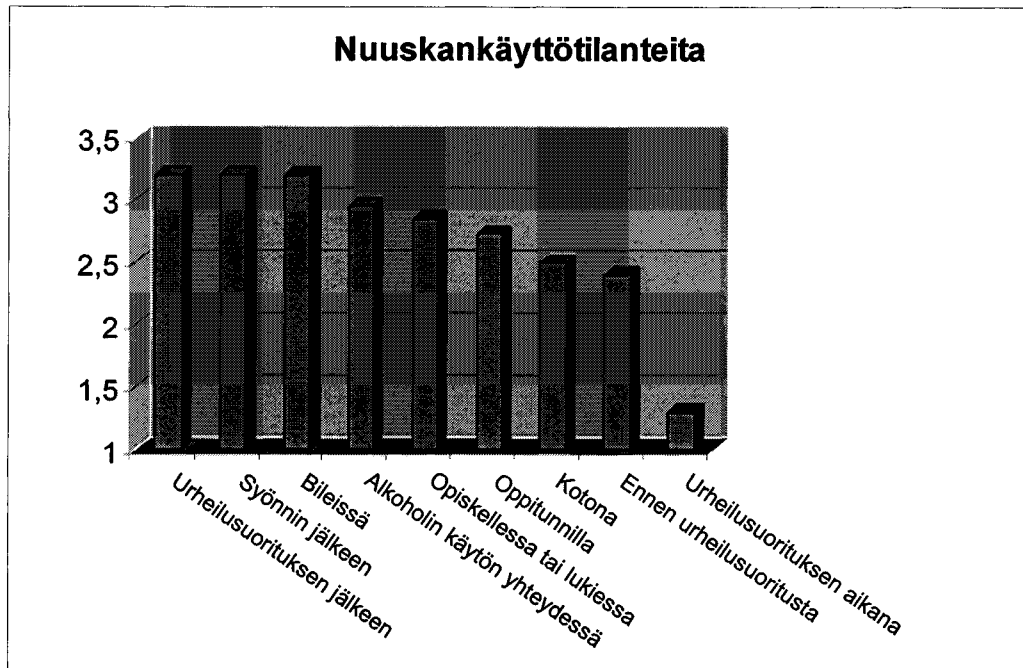


Kuvio 18. Päivittäin nuuskaavat pojat kouluajan suhteen

10.7 Nuuskan käyttötilanteita

Tutkin nuuskan käyttäjien nuuskaamistilanteita valmiiksi annetuilla tilanteilla, joihin vastattiin ympyröimällä vaihtoehto asteikosta “ei juuri koskaan (1), harvoin (2), melko usein (3), useimmiten (4)”. Kysymyksiin vastasivat vain nuuskaa käyttävät oppilaat.

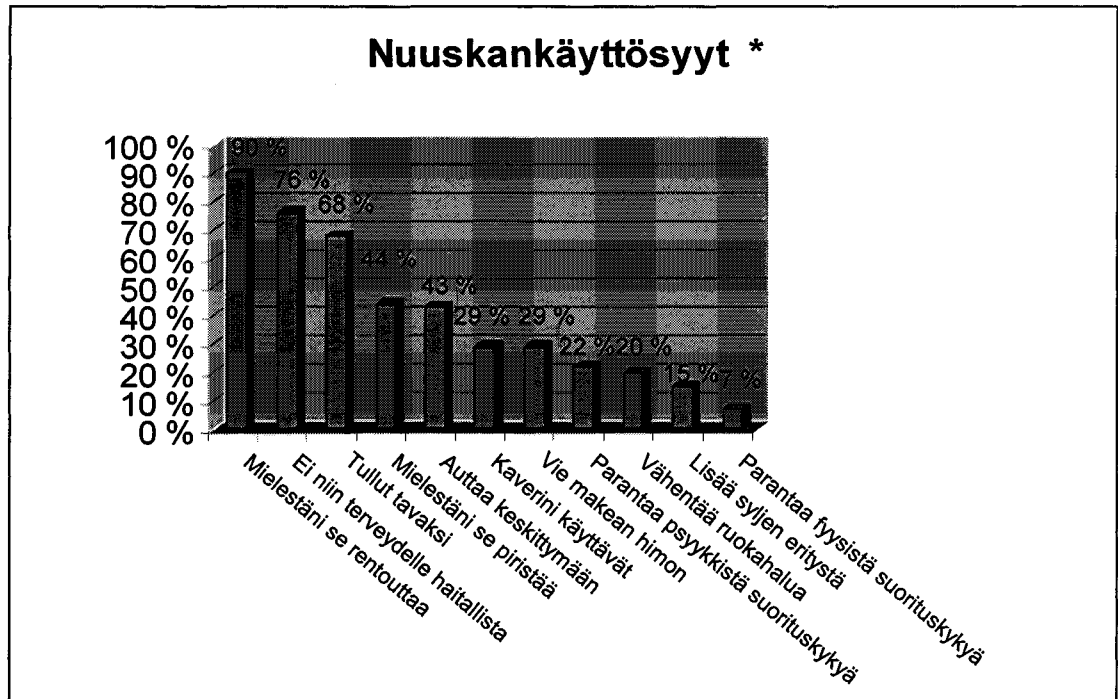
Useimmiten nuuskaa käytettiin urheilusuorituksen ja syönnin jälkeen sekä bileissä, illanvietoissa tms. Seuraavaksi eniten ilmoitettiin nuuskattavan alkoholin käytön yhteydessä, opiskellessa tai lukiessa, oppitunnilla, kotona ja urheilusuoritusta ennen laskevassa järjestyksessä ilmoitettuna. (Kuvio 19). Urheilusuorituksen aikainen käyttö oli vähäistä, mikä kävi ilmi myös Saarisen (1991) tekemässä tutkimuksessa liikunnan opiskelijoiden nuuskan käytöstä.



Kuvio 19. Nuuskankäyttötilanteita nuuskan käyttäjien ilmoittamana

10.8 Nuuskan käyttösyyt

Yleisimmin nuuskaa käytettiin sen rentouttavan vaikutuksen takia. Toiseksi yleisimmin kerrottiin nuuskan olevan tupakan vähemmän terveydelle haitallinen vaihtoehto ja kolmanneksi yleisimmin käyttösyyksi ilmoitettiin tapakäyttö. Seuraavaksi yleisimpiä motiiveja olivat nuuskan piristävä vaikutus, kaverien käyttö ja tunne, että nuuska auttaa keskittymään. Suorituskyvyn parantamiseksi nuuskaa ei juurikaan käytetty. (Kuvio 20).



Kuvio 20. Nuuskan käyttösyyt

* Prosentit nuuskan käyttäjistä, jotka olivat täysin tai joksinkin samaa mieltä esitettyistä väitteistä

10.9 Nuuskan hankinta

Useimmin nuuskaa saatiin kavereiden tai tuttavien tuomana joko Ruotsista tai laivalta. Toiseksi yleisimmin ilmoitettiin ostettavan “tiskin alta” kaupasta, kioskista tms. Tuntematonta välittäjää tai omaa nuuskanhakureissua laivalle tai Ruotsiin käytettiin harvemmin.

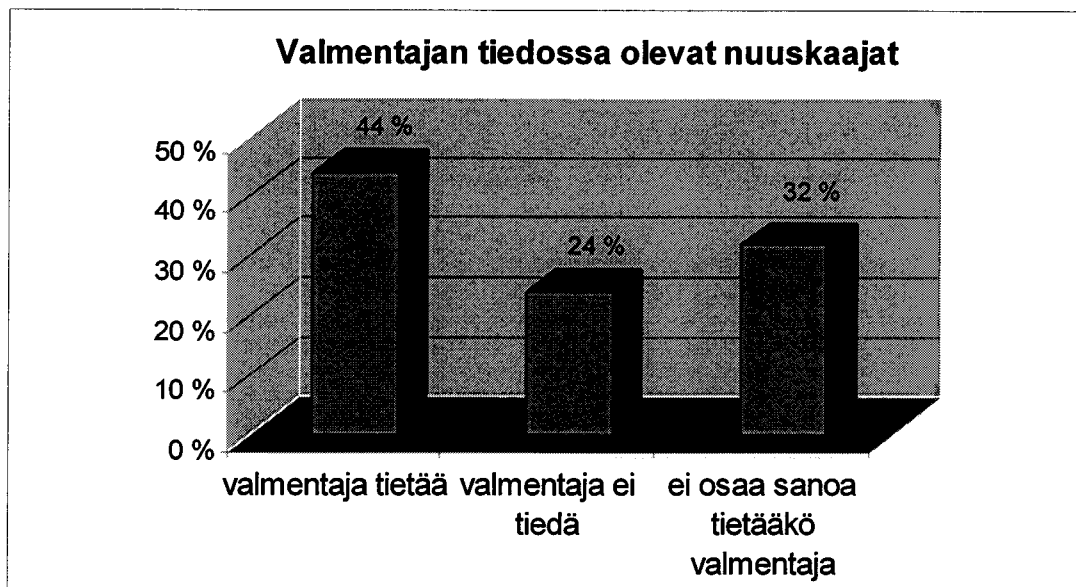
Muilta ostetun nuuskapurkin hinta vaihteli kymmenestä markasta 25 markkaan, jolloin keskiarvoksi tuli noin 16 markkaan eli vajaa neljä markkaa vähemmän kuin ennen myyntikieltoa ollut hinta kaupassa. Nuuskaa saa nykyisin siis halvemmalla kuin ennen myyntikieltoa!

Merkittävää minusta on, että myyntikielto ei ole poistanut nuuskan myyntiä, sillä useimmissa vastauspapereissa “osto tiskin alta kaupasta, kioskista tms” oli ympyröity keskimmäisenä vaihtoehtona, omaa nuuskanhakumatkaa useammin. (ks. liite 1: kyselylomake).

10.10 Valmentajan ja vanhempien tietämys valmennettavan tai nuoren nuuskaamisesta

Valmentajan tietämys

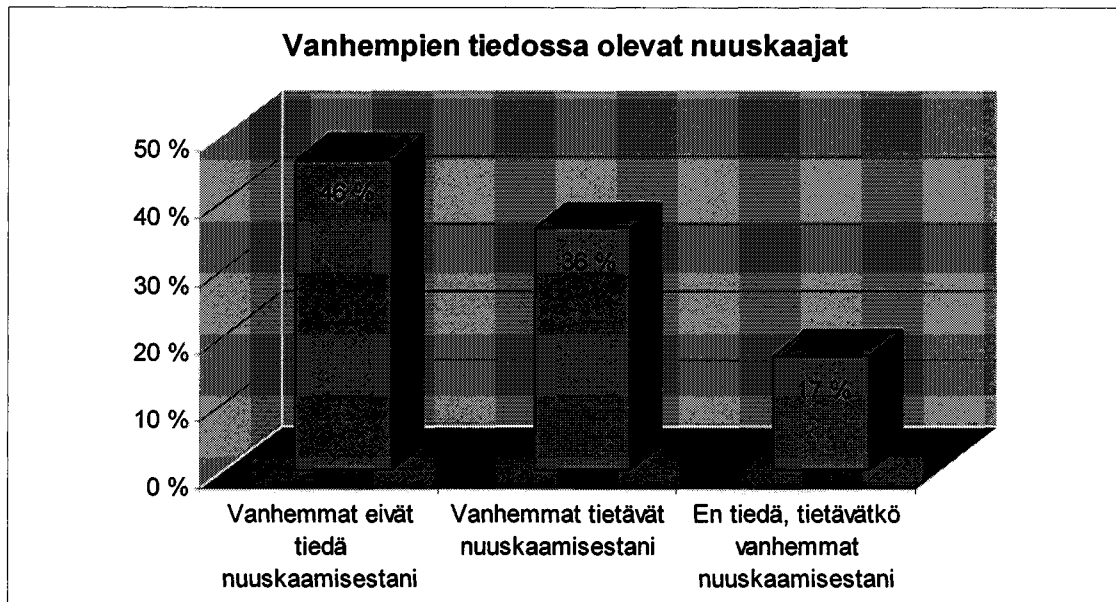
Noin kolmannes (32%) nuuskan käyttäjistä ei tiennyt, että tietääkö valmentajansa hänen nuuskaamisestaan. Noin neljännes (24%) ilmoitti, että valmentaja ei tiedä. Vajaa puolet (44%) vastanneista kertoi valmentajansa tietävän nuuskaamisestaan, mutta heistä vain kolme prosenttia ilmoitti valmentajansa vastustavan nuuskan käyttöään. (Kuvio 21). 19% valmentajien tiedossa olevista nuuskaajista ilmoitti valmentajansa hyväksyvän nuuskan käytön ja peräti 77% ilmoitti, että valmentaja ei ole ottanut asiaan kantaa.



Kuvio 21. Valmentajan tiedossa olevat nuuskaajat

Vanhempien tietämys

Lähes puolet (46%) nuuskan käyttäjistä arvioi, että heidän vanhempansa eivät tiedä heidän nuuskan käytöstään. Reilu kolmannes (36%) ilmoitti nuuskaamisensa olevan myös vanhempien tiedossa. 17% ei osannut sanoa tietävätkö vanhempansa heidän nuuskaamisestaan. (Kuvio 22).



Kuvio 22. Vanhempien tiedossa olevat nuuskaajat

10.11 Nuuskaamisen käsittely koulutunneilla ja urheiluharrastuksessa

Urheilulukiolasten saamaa nuuskavalistusta kouluaikana tutkittiin tiedustelemalla heiltä mahdollisia nuuskaamisen käsittelytilanteita oppitunneilla: terveystiedossa, liikuntatunneilla ja urheilu-valmennustilanteissa.

Terveystiedontunneilla

Reilu puolet (55%) ilmoitti, että terveystiedon tunneilla on puhuttu nuuskaamisesta. Noin neljännes (27%) oli sitä mieltä, että nuuskaamista ei ollut käsitelty ja vajaalla viidenneksellä (18%) ei ollut vielä ollut terveystietoa. Nuuskaamista oli käsitelty yleensä yhdestä kuuteen kertaa, useimmiten kuitenkin vain yksi tai kaksi kertaa.

Liikuntatunneilla

56% oppilaista ilmoitti, että liikunnanopettaja on puhunut ja 44% että ei ole puhunut nuuskaamisesta. Kertojen määräksi ilmoitettiin yksi-viisi ja keskimäärin 1,6 kertaa.

Urheilu-valmennustunnilla

Urheilulukion valmentajan puhumiset nuuskaamisesta olivat täsmälleen liikuntatuntien kaltaisia, ainoastaan sillä poikkeuksella, että käsittelykerroissa vaihtelevuus oli yhdestä kymmeneen, mutta keskiarvo edelleen alle kaksi kertaa.

Oma valmentaja

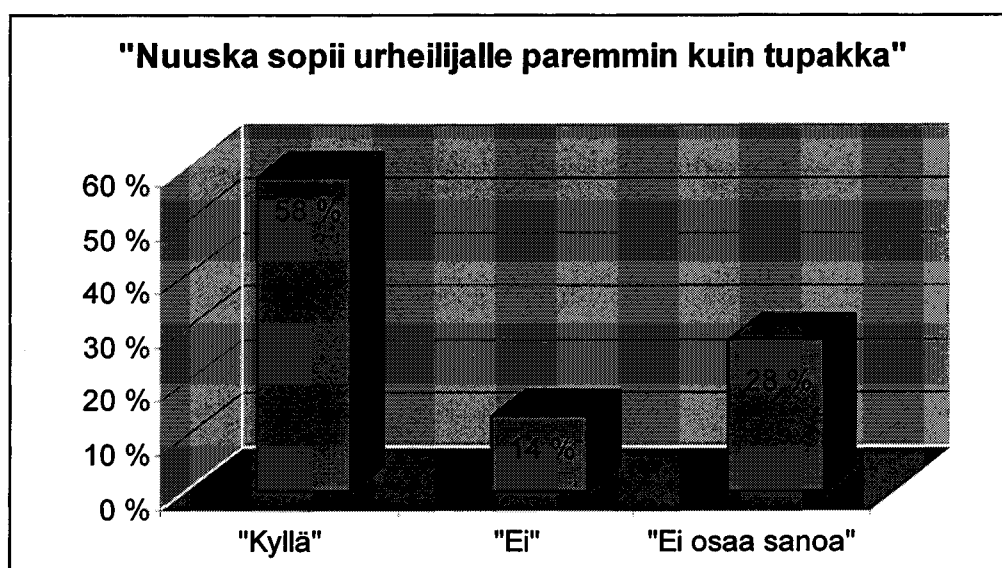
Kaikkein vähiten nuuskaamista oli käsitelty oman valmentajan toimesta. Vain 15% urheilulukiolaisista ilmoitti, että oma valmentaja on puhunut nuuskan käytöstä. 80% kertoi, että aiheesta ei ole puhuttu ja lopuilla ei ollut omaa valmentajaa.

Tämän kappaleen keskeisin tulos on mielestäni, että nuuskan käyttöä käsitellään jo terveystiedontunneilla, mutta yleensä vain yhden kerran. Liikunta- tai urheiluvalmennustunneilla aiheesta puhutaan yhtä monta kertaa, mutta epäilen, että urheilutilanteessa tapahtunut puhuminen on useimmissa tapauksissa vain kuten muutama vastaaja oli paperiin kirjoittanut, kielto nuuskan käytöstä koulutunnilla.

10.12 Tietämys nuuskasta ja asenteet nuuskaamista kohtaan

Kyselylomakkeen lopussa kysyin vastaajilta kahta nuuskaamiseen liittyvää mielipide kysymystä ja kahdeksaa oikein-väärin väittämää nuorten tietämyksestä nuuskasta ja sen vaikutuksista (ks liite 1: kyselylomake).

Reilu puolet (58%) oli sitä mieltä, että nuuska sopii urheilijalle paremmin kuin tupakka. 14% mielestä näin ei ollut ja 28% ei ottanut kantaa. (Kuvio 23). Tyttöjen ja poikien vastauksissa ei ollut juurikaan eroa.



Kuvio 23. "Nuuska sopii urheilijalle paremmin kuin tupakka"

Vaikka kantaa ottamattomien osuus (28%) oli suhteellisen suuri, tämä tukee mielestäni hyvin Kannaksen (1988) tutkimuksessa esitettyä hypoteesia, jonka mukaan “nuuskaamista pidetään terveydelle vaarattomana ja erityisesti suun ja hampaiden sairauksia ei ymmärretä suorituskykyä uhkaaviksi tekijöiksi”. (ks kpl 5.4.2)

Tietämystä nuuskasta tutkin kahdeksalla oikein-väärin-ei osaa sanoa -väittämällä. Oikeiden vastauksien määrä vaihteli kahdesta täyteen kahdeksaan keskiarvon ollessa viisi ja puoli. Oikeiden vastauksien määrässä ei ilmennyt merkittäviä eroja sukupuolen, koulumenestyksen tai nuuskankäytön suhteen. Yleisesti tiedettiin, että 1.) nuuska on tupakkatuote, 2.) nuuska ei paranna fyysistä suorituskykyä, 3.) nuuska voi aiheuttaa riippuvuutta, 4.) nuuska voi aiheuttaa syöpää ja 4.) valtaosa nikotiinista imeytyy suun limakalvojen läpi verenkieroon. Väärät vastaukset osuivat useimmiten väitteisiin: 1.) tupakan nikotiinin vaikutus on voimakkaampi kuin nuuskan (v), 2.) nuuskaaminen kohottaa verenpainetta ja nostaa sydämen sykettä (o) sekä erityisesti 3.) Suomi on ainut Euroopan maa, jossa ei saa myydä nuuskaa (v).

Tutkimukseen osallistuneista 41% oli sitä mieltä, että terveystiedon tunneilla pitäisi käsitellä enemmän nuuskaamista. 19% ilmoitti, että ei pitäisi ja loput 40% ei osannut sanoa. Tytöt ja henkilöt, jotka eivät olleet kokeilleet nuuskaa olivat poikia ja nuuskaa kokeilleita useimmin lisä valistuksen kannalla. Sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Sen sijaan nuuskaa kokeilleiden ja kokeilemattomien mielipiteiden eroilla oli tilastollisesti melkein merkitsevä ero ($\chi^2=7.254$, $df=2$, $p=.027$). Koulumenestyksen mukaan tarkastellessa yli yhdeksän keskiarvon haltijat olivat muita useammin sitä mieltä, että nuuskaamista pitäisi käsitellä terveystiedon tunneilla nykyistä enemmän. Alle yhdeksän keskiarvon oppilaiden mielipiteillä ei ollut juurikaan eroa keskiarvon mukaan tarkasteltuna.

11 POHDINTA

Tämän tutkimuksen merkittävin tulos on, että vuonna 1995 voimaan tullut nuuskan myyntikielto ei ole vähentänyt nuuskaamista eikä poistanut nuuskanmyyntiä kokonaan. Tutkimani urheilulukiolaiset, nuoret suomalaiset urheilijat nuuskaavat muuta väestöä enemmän ja ilmoittavat, että nuuskaa on saatavilla “tiskin alta” ainakin tutkimuskaupungeissani Kuopiossa, Jyväskylässä ja Lahdessa. Kun tähän vielä lisätään, että muilta ostettu nuuska oli keskimäärin edullisempaa kuin myyntikiellon aikana, voidaan tulosta pitää hälyttävänä. Pidemmälle vietyä tämä tarkoittanee, että suunalueiden syöpien asema nuorten aikuisten sairauksina tuskin tulee laskemaan.

On tietysti huomioitava, että tutkimus koski vain kolmen urheilulukion oppilaita. Se ei siis ole kattava koko maamme nuuskan käytön tilannetta ajatellen, mutta antaa mielestäni luotettavia suuntaa antavia tuloksia nuorten ja urheilijoiden, erityisesti nuorten urheilijoiden nuuskan käytöstä.

11.1 Urheilulukiolaisten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö

Urheilulukiolaisista yli puolet oli kokeillut nuuskaa. Yli puolet ilmoitti, että kaveripiirissään on yli viisi nuuskaajaa. Aiempiin kouluterveystutkimuksiin verrattuna luvut ovat suuria. Tutkimukseni tapahtui Keskeisessä-Suomessa, ei siis edes suurimmilla nuuskankäyttöalueilla. (Kappale 5.2) Oliko myyntikielto vain piristysruiske vanhalle tuotteelle suunuuskalle tehden siitä nykynuorisson “kielletyn hedelmän”? Vai ovatko urheilulukiot nuuskaamistavan keskittymiä? Tästä ei aiempia tutkimuksia ole, mutta tiedetään, että urheilijat ja liikunnallisesti aktiiviset henkilöt kuuluvat nuuskan yleisimpiin käyttäjäryhmiin (ks kpl 5.4).

Nuuskaa kokeiltiin ensimmäisen kerran keskimäärin 15-vuoden iässä, mikä vastaa yleisiä kouluterveystutkimuksista saatuja tuloksia. Niiden mukaan nuuskakokeilut alkavat 14-16-vuotiaina ja yleistyvät iän myötä (ks kpl 5.3). Verrattaessa tätä tulosta savukkeiden ostokäytön ikärajaan (18-vuotta) alkavat nuuskakokeilut erittäin nuorina. Tämä pitäisikin huomioida

terveysvalistuksen suuntalinjoja suunnitellessa, sillä tuloksen mukaan yläasteen lopulla annettu valistus saattaa olla monessa tapauksessa jo liian myöhäistä.

Nuuskaa kokeilleista enemmistö oli odotetusti poikia, mikä vahvistaa, että nuuskaaminen on lähes yksinomaan poikien touhua. Tuloksista on kuitenkin huomioitava, että vaikka nuuskaa käyttävät lähes yksinomaan pojat, ovat nuuskakokeilut myös urheilevien tyttöjen alaa. Tytöistä joka viides oli kokeillut nuuskaa, mikä on selvästi enemmän kuin kouluterveystutkimuksissa, joissa 18-vuotiaista tytöistä 7% oli kokeillut nuuskaamista. (Ks kpl 5.3). Yli 50 kertaa nuuskaa kokeilleita tai päivittäin käyttäjiä tarkastellessa palataan kouluterveystutkimuksien tapaisiin tuloksiin, joissa tyttöjä ei ole yhtään. (Ks kpl 5.1).

Urheilulukion aloittaminen erityisesti vieraalla paikkakunnalla saattaa olla nuorelle melkoinen elämänmuutos. Osa muuttaa pois vanhempiensa luota uuteen kaupunkiin. Vastuu ja vapaus kasvavat. Vapaus tuo uusia mahdollisuuksia, mutta myös vastuu omista toimistaan tulee enemmän nuorelle itselleen. Lisääntynyt vapaus ei kuitenkaan näkynyt itsenäisesti asuvien nuuskakokeiluissa; ainakaan negatiiviseen suuntaan, sillä itsenäisesti asuvat olivat kokeilleet nuuskaa jopa hieman harvemmin kuin vanhempiensa luona asuvat. Ovatko aikaisin kotoaan muuttavat nuoret vanhempiensa luona asuvia vastuullisempia? Vai selittykö ero sillä, että useimmat itsenäisesti asuvista ovat todennäköisesti maalaiskunnista urheilulukiokaupunkiin muuttaneita ja tutkimuksessa kotipaikkakunnaltaan maalaiskuntalaisten todettiin kokeilleen nuuskaa kaupunkilaisia harvemmin.

Ensikokeilun syistä nousi uteliaisuuden ja kokeilunhalun lisäksi esiin kaveripiirin merkitys. Reilu kolmannes ilmoitti ensi kokeilun syyksi vain, että "kaveri tarjosi" ja jopa 15%, että ensimmäiseen kokeiluun liittyy kaveripiirin painostus. Yhdessä nämä ovat noin puolet kaikista ensikokeiluista, jolloin varovaisestikin pääteltynä joka toisessa tapauksessa nuuska ensimmäisiin kokeiluihin on saatu juuri omilta nuuskaavilta kavereilta. Yleisesti sanotaan, että urheilu on hyvä harrastus. Voiko nyt kuitenkin ajatella, että urheiluharrastus on ponnahduslauta monen nuoren nuuskaamistavalle? Sosiaalisen ympäristön on todettu olevan ratkaiseva tekijä tupakoinnin aloittamiselle (Karvonen, ym. 1995, 147), näin näyttäisi olevan myös nuuskan suhteen. Mielestäni asialle pitäisi tehdä jotain. Onhan urheilijoiden tupakoinnista ja alkoholin käytöstäkin puhuttu jo vuosia. Mutta eikö nuuskaamista ole tiedostettu aikaisemmin vai onko nuuska yleisesti urheilijoille hyväksytyyn "paheen" maineessa?

11.2 Nuuskaaminen eri urheilulajeissa

Eri urheilulajien edustajien välillä ilmeni eroavaisuuksia niin nuuskakokeiluissa kuin nuuskan käytössäkin. Samanlainen tulos on huomattu myös Yhdysvalloissa urheileville yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa. Sielläkin jääkiekkoilijat, jalkapalloilijat (soccer) ja hiihtäjät (skiing) nuuskasivat yleisurheilijoita enemmän. Tässä täytyy kuitenkin huomioida, että yhdysvalloissa sanalla hiihto (skiing) saatetaan tarkoittaa alppihiihtoa, joka ei kuulunut tämän tutkimuksen lajivalikoimaan. (Horn, Maniar, Dino, Gao & Meckstroth 2000, 89.)

Molemmat tulokset vahvistavat mielestäni sosiaalisen ympäristön keskeistä asemaa nuuskaamistavan kehittymiselle. Joukkuelajeissa nuuskakokeiluja oli yksilölajeja enemmän ja voidaankin ajatella, että näissä lajeissa tiivis joukkuehenki, yhteenkuuluvuuden tunne luo lajista oman alakulttuurin omine tapoineen. “Jääkiekkokulttuurin” lisäksi toinen selittävä tekijä saattaisi olla, että joukkuelajeissa voi ikään kuin piiloutua muiden taakse, sillä vastuuta menestyksestä kantaa koko joukkue, ei yksittäinen urheilija niin kuin yksilölajeissa, jolloin pienen määrän nuuskaa suussa ei ajatella olevan koko joukkueen menestykseen vaikuttava tekijä.

Toinen merkittävä tulos eri lajien nuuskakokeiluja ja nuuskankäyttöä tarkastellessa on sekä nuuskaa kokeilleiden että käyttävien hiihtäjien suuri määrä. Miksi on näin? Hiihtäjien nuuskakokeiluja ei mielestäni voi selittää jääkiekon tai jalkapallon kaltaisesti “ympäristön paineella”, vaikka hiihtäjien leirioloissa saatetaankin olla joukkuelajien kaltaisesti “yhtä suurta perhettä”. Tätä pitäisikin mielestäni selvittää hieman suuremmalle joukolle tehtävissä jatkotutkimuksissa tutkien mahdollisia eri lajien välisiä nuuskankäyttömotiivien eroja. Lisäksi tähän jatkotutkimukseen pitäisi lisätä eri urheilulajien lajivalikoimaa, jotta saataisiin mukaan ainakin yksi painoluokkaurheilulaji, jolloin uskon, että nuuskan käyttömotiiveista tulisi esille uusia piirteitä.

11.3 Nuuskaaminen ja opiskelu urheilulukiossa

Nuuskaamisen ja koulumenestyksen välillä ilmeni selvä yhteys. Nuuskaa kokeilleiden ja käyttävien määrä kasvoi huomattavasti koulukeskiarvon laskiessa. Osaksi tätä selittänee poikien suhteellisesti suurempi osuus alhaisemmilla keskiarvoilla ja alhaisempien keskiarvojen pienempi määrä, jolloin yksikin nuuskaaja nostaa suhteellista osuutta enemmän kuin esimerkiksi seitsemän tai kahdeksan keskiarvon ryhmissä, mutta kokonaan se ei eroa selitä. Onko nuuskalla koulumenestyksen korvaava itsetunnon pönkittäjän asema heikomman keskiarvon omaaville vai korreloiko koulumenestys myös nuuskaamiseen niin kuin yleensäkin niin sanottuihin riskikäyttäytymisen muotoihin? Ilmeisesti.

Nuuskakokeilut yleistyivät urheilulukiossa opiskellun ajan mukaan. Voidaanko ajatella, että monessa tapauksessa nuuskaaminen opitaan urheilulukiossa. Jos urheilulukioihin kerääntyy lajinsa suomalaiset huiput, tulevaisuuden lupaukset pitäisi erityisesti terveystiedon- ja liikunnan opettajan sekä koulun urheiluvalmentajan olla tietoisia tilanteesta ja vastuullisia valistamaan nuoria. Muuten urheilulukiot ”syövät itseltään pohjaa pois” tarjoten nuorelle erinomaisen harjoittelukeskuksen ja koululaitoksen lisäksi myös nuuskapurkin. Myönnettäköön, että eihän nuuskaaminen ole ”paheista pahin”, mutta tutkitustikin on osoitettu, että nämä ”nautintoainepaheet” (mm. tupakointi, alkoholin käyttö) liittyvät toisiinsa. Tupakoiva ihminen käyttää usein myös alkoholia ja niin edelleen. (Karvonen ym. 1995, 151.) Pelkään, että myös nuuskalla on samanlainen suhde muihin aineisiin. Huippu-urheilu on nykyään tiukkaa kilpailua ja mestaruudet ratkaistaan sadasosilla, jolloin pienetkin ”häiriöt” elimistössä esimerkiksi suunsairauksien muodossa voivat olla ratkaisevia voitosta taisteltaessa.

11.4 Nuuskan käyttötilanteet ja -motiivit

Yleisimmäksi nuuskankäyttösyiksi ilmoitettiin nuuskan rentouttava vaikutus. Tämä vastaa mielestäni hyvin nuuskankäyttötilanteiden tuloksia, sillä yleisimmät tilanteet olivat juuri rentoutumisen kaltaisia tiloja: urheilusuorituksen ja syönnin jälkeen sekä bileissä tai illanvietoissa. Toiseksi yleisimmin nuuskankäyttösyiksi ilmoitettiin nuuskan olevan tupakan terveydelle vähemmän vaarallinen vaihtoehto. Mielestäni tämä selittää

nuuskaamista juuri urheilijoiden keskuudessa jo hieman laajemminkin. Nuuskasta puuttuvat tupakan hapenotto- ja hengityskyvyn selkeästi vaikuttavat terva ja häkä, mutta nikotiinin vaikutuksissa päästään vähintään samoihin.

Yli puolet vastanneista oli sitä mieltä, että nuuska sopii urheilijalle paremmin kuin tupakka. Nuoret nuuskaajat eivät ehkä kuitenkaan ole tietoisia nuuskan vaikutuksista suuontelossa tai sitten suunsairauksia ei ymmärretä urheilusuoritusta heikentävänä tekijänä. Tätä tukee mielestäni tutkimustulos, jonka mukaan lähes puolella useita kertoja päivässä nuuskaavilla oli ilmennyt suun paikallisia limakalvonmuutoksia, leukoplakioita, joita pidetään suusyövän esiasteina! Kuitenkin useista arvokilpailuista on palannut kotiin epäonnistunut selittelevä urheilija, jonka mukaan menestys kaatui juuri vihoittelevaan poskihampaaseen tai paikalliseen tulehdukseen suussa.

Saarisen (1991) tutkimuksen kaltaisesti nuuskan ei uskottu parantavan suorituskykyä, mikä on mielestäni positiivinen asia. Kuitenkin suhteellisen useissa tapauksissa nuuskan uskottiin auttavan keskittymään. Liekö tähän syynä käyttäjän riippuvuus nuuskasta ja nikotiinista, jolloin elimistön nikotiinitason laskun korjaaminen tuntuu käyttäjältä rauhoittavalta? Nuuskaamisesta on tainnut tulla joillekin tupakoivien "hermosauhujen" korvike.

11.5 Toimenpide-ehdotuksia

Euroopan unionin mukainen tupakkalain muutos on ollut voimassa jo viisi vuotta, mutta ei ole poistanut nuuskaamista ja joissain väestöryhmissä nuuskaaminen on kääntynyt jopa nousuun. Asiaan on tartuttava toisin keinoin. Urheilijat toimivat harjoitellessaan valmentajansa ohjeiden mukaan. Valmentajan sanaan uskotaan. Uskonkin, että urheilijoiden ja urheilulukiolaisten nuuskaaminen voisi kääntyä laskuun, jos aihetta lähestyttäisiin valmentajista käsin. Tällöin erityishuomio pitäisi olla nuorten joukkuelajien erityisesti jääkiekon pelaajissa. Jos nykyisistä maajoukkuepelaajista nuuskaa päävalmentajan "näppituntumalla puolet" ja 3/4 junnuleijonista opiskelee urheilulukioissa (Huuskonen 1996, 23), on varmaa, että sama suuntaus tulee myös jatkumaan. Ja tällöin nuuskaavia esikuvia riittää myös tulevaisuuden nuorille jääkiekkoilijan aluille.

Ongelmia tässä valmentajälähtöisessä valistuksessa voi tietysti aiheuttaa, että osa valmentajista ei välttämättä ole tietoisia nuuskan vaikutuksista elimistöön tai on itsekin nuuskan käyttäjiä ja suhtautuu siten koko nuuskaamiseen välinpitämättömästi. Nuuskan liikkumista valmennuspiireissä ei ole tutkittu, mutta Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden nuuskaamisesta tehty tutkimus (Saarinen 1991) ei ainakaan kumoa olettamusta.

Nuuska on tupakkatuote, eikä nuuskaaminen voi olla vaikuttamatta suorituskykyyn tai ainakaan auttamassa eteenpäin urheilijan uralla. Muutenkin perustelut urheilijoiden nuuskaamiselle ovat perin hatarat ja mielestäni Ekman (1989, 61) kirjoitti aiheesta varsin osuvasti:

Huippu-urheilija harjoittelee muutaman sekunnin kilpailutilannetta varten jopa 500-1000 harjoitustuntia vuodessa. Jaksakseen tehdä kaikki harjoitteet vuodesta toiseen tehokkaasti urheilija tarvitsee kaiken kestävyytensä, voimansa ja terveytensä.

On hyvä muistaa, että taakse jäänyt urheilijan ura ei ole ikuinen vakuutus suorituskyvyn varastoitumisesta tai elimistön suojakilpi sairauksia vastaan. Kilpaurheilun lopetettuaan entinenkin urheilija tarvitsee terveytensä työelämän kilpakentillä.

LÄHTEET

- Ahlström, S., Metso, L. & Tuovinen, E.L. 2000. Nuorten päihteiden käytössä vähäisiä eroja suuralueiden välillä. Dialogi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskuslehti 3, 34-35.
- Bolinder, G. 2000. Nuuskan aiheuttama sydän- ja verisuonisairauksien sekä kuolemien lisääntyminen. Katsaus savuttoman tupakan terveystieteellisistä vaikutuksista. Suomen hammaslääkärilehti 16, 986-994.
- Bolinder, G., Alfredsson, L., Englund, A. & de Faire U. 1994. Smokeless Tobacco Use and Increased Cardiovascular Mortality among Swedish Construction Workers. American Journal of Public Health 3, 399-404.
- Edwards, S.W., Glover, D.E. & Schoeder, K.L. 1987. The effects of smokeless tobacco on heart rate and neuromuscular reactivity in athletes and nonathletes. Physician and sportmedicine 7, 141-147.
- Ekman, R. 1989. Petollinen muotivillitys: nuuskaaja antaa tasoitusta. VK-lehti 3, 60-61.
- Glover, D.E., Flannery, D., Albritton, D.L. & Scott, L.G. 1990. Smokeless tobacco: questions and answers. Athletic training 1, 10-14.
- Hannula, M. 1997. Urheilulukiojärjestelmä toimii: hyvä urheilija on usein myös hyvä opiskelija. Valmentaja: huippu-urheilun asiantuntija 4,16.
- Harrison, D.F.N. 1986. Dangers of snuff : Both "wet" and "dry". British medical Journal 16, 405-406.
- Heloma, A. 1991. Nuuskan käyttö ja tupakointi suusyövän suurimmat riskitekijät. Kokousselostus. Suomen lääkäri-lehti 22-23, 2118-2119.
- Horn, K.A., Maniar, S.D., Dino, G.A., Gao, X., Meckstroth, R.L. 2000. Coaches' Attitudes Toward Smokeless Tobacco and Intention to Intervene with Athletes. Journal of School Health 3, 89-94.
- Huhtasaari, F., Asplund, K., Lundberg, V., Stegmayr, S. & Wester, P.O. 1992. Tobacco and myocardial infarction: Is snuff less dangerous than cigarettes? British Medical Journal 305, 1252-1256.
- Huuskonen, J. 1996. Opin sauna-autuas aina: 75 prosenttia junnuleijonista opiskelee urheilulukiossa. Kiekkolehti: yhteistyössä Suomen jääkiekkoliiton ja SM-liigan kanssa 7,23.
- Johnson, G.K. & Squier, C.A. 1993. Smokeless Tobacco use by youth: a health concern. Pediatric Dentistry 15, 169-174.

- Kannas, L. 1988. Savuton tupakka - uusi haaste terveystieteelle. Suomen Hammaslääkärilehti 9, 454-461.
- Kannas, L. & Vuolle, P. 1987. Huippu-urheilijoiden alkoholinkäyttö - myytti vai todellisuutta. Liikunta ja tiede 2, 64-70.
- Karvonen, J.-S., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 1995. Do sport clubs promote snuff use? Trends among Finnish boys between 1981 and 1991. Health education research 2, 147-154.
- Leivo, J. 1999. Urheilulukiolaisen koulutus-, ammatti- ja urheilu-uran yhteen sovittaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Laaksonen, M. 1996. Nuuska ja sen vaikutus terveyteen. Suomen lääkäri-lehti 18-19, 2010-2016.
- Marty, P.J., McDermott, R.J. & Williams, T. 1986. Patterns of Smokeless Tobacco Use in a Population of High School Students. American Journal of Public Health 2, 190-192.
- Merne, M. 2000. Nuorten nuuskankäyttö - haaste suun terveydenhuollolle. Suomen hammaslääkärilehti 16, 972-984.
- Merne, M., Tiekso, J. & Syrjänen, S. 1995. Nuorten nuuskan käyttö ja tupakointi - suusyövän riskitekijöitä. Suomen lääkäri-lehti 35, 3823-3828.
- Merne, M. & Syrjänen, S. 2000. Nuuska. Terveys ry.
- Niemi-Nikkola, K. 1999a. Nuoren urheilijan ura 1999. Suomen Olympiakomitea.
- Niemi-Nikkola, K. 1999b. Urheilulukiot valmennusjärjestelmän osana. Valmentaja 2, 19.
- Paavola, S. 1988. Savuttoman tupakan vaikutus suun terveyteen. Suomen Hammaslääkärilehti 35, 462-465.
- Pekkala, J. 1993. Urheilijoiden keskiasteen opiskelun ja urheiluvalmennuksen yhdistäminen osana nuoren urheilijan uraa Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Piha, T. 1989. Nuuska - terveystieteena. Elintarvike ja terveys 1, 56-59.
- Rimpelä, A., Karvonen, S. & Pohjanpää, K. 1994. Nuorison nuuskan ja tupakan käyttö - tietoja Nuorten terveystapatutkimuksesta vuosilta 1977-1993. Suomen hammaslääkärilehti 12, 651-653.
- Rimpelä, A., Vikat, A., Rimpelä, M., Lintonen, T., Ahlström, S. & Huhtala, H. 1999. Nuorten terveystapatutkimus 1999. Tupakoinnin ja päihteiden käytön muutokset. Stakesin julkaisuja: aiheita 18/1999. Tampereen yliopiston terveystieteen laitos.

- Rimpelä, M., Jokela, J., Luopa, P., Liinamo, A., Huhtala, H., Kosunen, E., Rimpelä, E. & Siivola, M. 1996. Kouluterveys 1996 -tutkimus. Kouluviihtyvyys, terveys, ja tottumukset. Perustulokset yläasteilta ja kaupunkien väliset erot. Stakesin julkaisuja: aiheita 40/1996. Tampereen yliopiston terveystieteen laitos.
- Rimpelä, M., Luopa, P. & Jokela, J. 1997. Kouluterveys 1997 -tutkimus: Päähteet ja nuoret Pirkanmaalla. Tutkimus peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten oppilaiden alkoholin ja huumeiden käytöstä sekä tupakoinnista huhtikuussa 1997. Stakes. Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitokset.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Jokela, J., Huhtala, H., Liinamo, A., Kosunen, E., Koskinen, M., Rimpelä, A. & Siivola, M. 1996. Kouluterveys 1996 -tutkimus: muuttuiko nuorten tupakointi tupakkalain muuttuessa? Luokkakysely peruskoulujen 8. ja 9. Luokkien oppilaille Keski-Suomen läänissä ja Turussa 1995 ja 1996. Stakes, Tampereen yliopiston terveystieteen laitos, Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitos, Keski-Suomen läänihallitus. (moniste).
- Rimpelä, M., Luopa, P., Jokela, J., Liinamo, A. & Siivola, M. 1996. Kouluterveys 1996-tutkimus: Koulukokemukset, terveys, ja terveystottumukset Turussa huhtikuussa 1996. Turun kaupungin terveydenhuollon julkaisuja N:o 6, Turku.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Jokela, J., Liinamo, A. & Siivola, M. 1997. Kouluterveys 1996-tutkimus: Kouluviihtyvyys, terveys, ja terveystottumukset Helsingissä huhtikuussa 1996. Stakes, Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitokset, Helsingin kaupunki.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Jokela, J., Liinamo, A. & Siivola, M. 1997. Kouluterveys 1996-tutkimus: Päähteet ja nuoret Kainuussa. Tutkimus peruskoulujen, lukioiden, ja ammattioppilaitosten oppilaiden alkoholin ja huumeiden käytöstä sekä tupakoinnista huhtikuussa 1996. Kouluterveys 2002-ohjelma. Stakes, Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitokset. Kajaanin kaupunki / Terve Kainuu projekti.
- Robertson, PB, Walsh, MM, Greene JC. 1997. Oral effects of smokeless tobacco use by professional baseball players. *Adv Dent Res* 1997; 11(3), 307-312. Suomen hammaslääkärilehdessä 2000; 16, 1000-1001.
- Saarinen, J. 1991. Liikunnanopettajiksi opiskelevien ja liikuntaan erikoistuneiden luokanopettajiksi opiskelevien opiskelijoiden nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Salpausselän urheilulukion opinto-opas 1997-1988. Salpausselän urheilulukio.

Squires, W.G.jr., Brandon, T.A., Zinkraf, S., Bonds, D., Hartung, H., Murray, T., Jackson, A.S. & Miller, R.R. 1984. Hemodynamic Effects of Oral Smokeless Tobacco in Dogs and Youth Adults. *Preventive Medicine* 13, 192-206.

US Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Using Smokeless Tobacco. A Report of the Advisory Committee to the Surgeon General.* Bethesda, MD.1986.

Vierola, H. 1994. *Tupakka ja naisen terveys.* Jyväskylä: Gummerus.

Winn, D.M., Blot, W.J. & Shy, C.M. 1981. Snuff dipping and oral cancer among women in Southern United States. *New England Journal Medicine* 304, 745-749.

LIITETAULUKOT

Liitetaulukko 1

	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Ei ole kokeillut	33%	80%	46%
On kokeillut	67%	20%	54%
Yhteensä	100%	100%	100%
(N)	124	46	170

Urheilulukioiden poikien ja tyttöjen nuuskakokeilut

Liitetaulukko 2

	Kotipaikkakunta		Yhteensä
	Kaupunki	Maalaiskunta	
Ei ole kokeillut	37%	67%	46%
On kokeillut	63%	33%	54%
Yhteensä	100%	100%	100%
(N)	114	51	165

Nuuskakokeilujen jakautuminen kotipaikkakunnaltaan kaupunkilaisten ja maalaiskuntalaisten mukaan

Liitetaulukko 3

	Itsenäisesti asuvat	Vanhempinsa luona Asvat	Yhteensä
Ei ole kokeillut	56%	42%	46%
On kokeillut	44%	58%	54%
Yhteensä	100%	100%	100%
(N)	48	122	170

Itsenäisesti asuvien ja vanhempinsa luona asuvien nuuskakokeilut

Liitetaulukko 4

	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Koulussa / välitunnilla	20,4%	20,0%	20,4%
Urheiluharrastuksessa	18,4%	20,0%	18,5%
Bileissä, discossa, baarissa tms	12,2%	20,0%	13,0%
Kavereiden kanssa	20,4%	0,0%	18,5%
Alkoholin käytön yhteydessä	14,3%	20,0%	14,8%
Laivalla tai matkalla	14,3%	20,0%	14,8%
Yhteensä	100%	100%	100%
(N)	49	5	54

Nuuskaa kokeilleiden urheilulukiolaisten ensimmäisten nuuskakokeilujen tilanteet tytöillä ja pojilla.

Liitetaulukko 5

	Jääkiekko	Hiihto	Jalkapallo	Yleisurheilu
Ei ole kokeillut	15%	40%	43%	50%
On kokeillut	85%	60%	57%	50%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	47	10	51	16

Poikien nuuskakokeilut eri urheilulajeissa.

Liitetaulukko 6

	Jääkiekko	Hiihto	Jalkapallo	Yleisurheilu
Ei ole kokeillut	33%	88%	100%	80%
On kokeillut	67%	12%	0%	20%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	3	17	1	25

Tyttöjen nuuskakokeilut eri urheilulajeissa.

Liitetaulukko 7

	Jääkiekko	Hiihto	Jalkapallo	Yleisurheilu
Ei nuuskaa päivittäin	64%	70%	88%	94%
Nuuskaa päivittäin	36%	30%	12%	6%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	47	10	51	16

Poikien päivittäinen nuuskaaminen eri urheilulajeissa.

Liitetaulukko 8

Keskiarvo	Pojat	Tytöt	Yhteensä
Yli 9.0	11%	38%	18%
8.0 – 8.99	43%	52%	45%
7.0 – 7.99	38%	10%	31%
Alle 7.0	8%	0%	6%
Yhteensä	100%	100%	100%
(N)	119	40	159

Poikien ja tyttöjen keskiarvojen jakautuminen.

Liitetaulukko 9

	Keskiarvo			
	Alle 7.0	7.0 – 7.99	8.0 – 8.99	Yli 9.0
Ei ole kokeillut	20%	22%	37%	77%
On kokeillut	80%	78%	63%	23%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	10	45	51	13

Poikien nuuskakokeilut keskiarvon mukaan.

Liitetaulukko 10

	Keskiarvo			
	Alle 7.0	7.0 – 7.99	8.0 – 8.99	Yli 9.0
Ei ole kokeillut	100%	100%	71%	80%
On kokeillut	0%	0%	29%	20%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	0	4	21	15

Tyttöjen nuuskakokeilut keskiarvon mukaan.

Liitetaulukko 11

	Keskiarvo			
	Alle 7.0	7.0 – 7.99	8.0 – 8.99	Yli 9.0
Ei nuuskaa päivittäin	50%	71%	84%	100%
Nuuskaa päivittäin	50%	29%	16%	0%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	10	45	51	13

Poikien päivittäinen nuuskan käyttö keskiarvon mukaan.

Liitetaulukko 12

	Klassillinen	Voionmaa	Salpausselkä	Yhteensä
Ei ole kokeillut	34%	52%	52%	46%
On kokeillut	66%	48%	48%	54%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	58	56	56	170

Nuuskekokeilut eri urheilulukioissa

Liitetaulukko 13

	Klassillinen	Voionmaa	Salpausselkä	Yhteensä
Ei nuuskaa päivittäin	76%	79%	90%	22%
Nuuskaa päivittäin	34%	21%	10%	78%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	44	39	41	124

Poikien päivittäinen nuuskan käyttö eri urheilulukioissa

Liitetaulukko 14

	Opiskeluvuosi lukiossa			
	1. ov	2. ov	3. ov	4. ov
Ei ole kokeillut	45%	38%	20%	25%
On kokeillut	55%	62%	80%	75%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	33	37	30	24

Nuuskaa kokeilleiden poikien osuudet kouluajan mukaan

Liitetaulukko 15

	Opiskeluvuosi lukiossa			
	1. ov	2. ov	3. ov	4. ov
Ei ole kokeillut	81%	84%	87%	67%
On kokeillut	19%	16%	13%	33%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	16	16	8	6

Nuuskaa kokeilleiden tyttöjen osuudet kouluajan mukaan.

Liitetaulukko 16

	Opiskeluvuosi lukiossa			
	1. ov	2. ov	3. ov	4. ov
Ei nuuskaa päivittäin	88%	65%	87%	75%
Nuuskaa päivittäin	12%	35%	13%	25%
Yhteensä	100%	100%	100%	100%
(N)	33	37	30	24

Poikien päivittäinen nuuskan käyttö opiskeluvuoden mukaan.

Olen opintojani päättävä liikuntatieteiden opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Teen opinnäytetyötäni urheilulukiolaisten nuuskan käytöstä ja asennoitumisesta nuuskaamiseen. Urheilulukiolaisten suhteellisen pienen määrän vuoksi sinunkin mahdollisimman rehellinen vastauksesi on tutkimuksen kannalta tärkeä. Vastaukset tullaan käsittelemään nimettöminä ja täysin luottamuksellisesti. Vastauksestasi etukäteen kiittäen: liikuntatieteiden yo Juha Uosukainen

Opiskelijan taustatiedot

Täydennä

- 1 Sukupuoli: Mies _____ Nainen _____
- 2 Urheilulukion nimi: _____
- 3 Monettako vuotta opiskelet urheilulukiossa? I _____ II _____ III _____ IV _____
- 4 Oma urheilulaji: _____
- 5 Paras urheilusaavutus: _____ Milloin? _____
- 6 Kotipaikkakunta: _____
- 7 Asutko vanhempiesi luona? En _____ Kyllä _____
- 8 Kaikkien aineiden keskiarvo viime keväänä: _____
- 9 Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä? _____ Päivittäin.
 _____ Viikottain, mutta en päivittäin.
 _____ Harvemmin kuin kerran viikossa.
 _____ En polta tällä hetkellä.

Tiedot nuuskan käytöstä ja hankintatavoista:

Nuuskalla tarkoitetaan purkeissa myytävää savutonta tupakkatuotetta.

10 Onko kaveripiirissäsi nuuskaajia?

Ei _____ 1-2henkeä _____ 3-4henkeä _____ 5 henkeä tai enemmän _____ En tiedä _____

11 Oletko koskaan kokeillut nuuskaa? En _____ Kyllä _____

Montako kertaa? Kerran _____ 2-10 kertaa _____ 11-50 kertaa _____ yli 50 kertaa _____

Millaisessa tilanteessa kokeilit ensimmäisen kerran ja mikä sai sinut kokeilemaan?

_____ Minkä ikäisenä? _____

12 Kuinka usein käytät nuuskaa nykyisin? En lainkaan _____ (Jos et siirry kysymykseen numero 25)

Kyllä _____ Kuinka usein?

Useita kertoja päivässä _____

Kerran päivässä _____

Muutamia kertoja viikossa _____

Kerran viikossa tai harvemmin _____

13 Kauanko olet käyttänyt päivittäin? _____

14 Oletko yrittänyt lopettaa nuuskaamista? En _____ Kyllä _____

Miksi? _____

15 Oletko havainnut itselläsi nuuskan aiheuttamia suun limakalvomuutoksia?

En _____ Kyllä _____ En osaa sanoa _____ En tiedä mitä limakalvonmutokset ovat _____

16 Käytätkö irtonuuskaa vai pussinuuskaa? Irto _____ pussi _____

17 Paljonko nuuskaa käytät kerralla keskimäärin? _____ millilitraa

18 Onko käyttömäärä kasvanut viimeksi kuluneen vuoden aikana? Ei _____ Kyllä _____

19 Missä tilanteissa käytät nuuskaa tavallisimmin?

	En juuri koskaan	Harvoin	Melko usein	Useimmiten
-ennen urheilusuoritusta	1	2	3	4
-urheilusuorituksen aikana	1	2	3	4
-urheilusuorituksen jälkeen	1	2	3	4
-opiskellessa / lukiessa	1	2	3	4
-syönnin jälkeen	1	2	3	4
-bileissä, illanvietoissa tms.	1	2	3	4
-välitunnilla	1	2	3	4
-oppitunneilla	1	2	3	4
-kotona	1	2	3	4
-alkoholin käytön yhteydessä	1	2	3	4
-muulloin, milloin				

Ympyröi paras vaihtoehto

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
20 Käytän nuuskaa, koska:					
-siitä on tullut tapa.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se rentouttaa.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se lisää syljen erityistä, jolloin kova harjoittelu tuntuu miellyttävämmältä.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se piristää.....	1	2	3	4	x
-kaverini käyttävät.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se parantaa fyysistä suorituskykyäni.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se parantaa psyykkistä suorituskykyäni.....	1	2	3	4	x
-mielestäni nuuskaaminen ei ole niin terveydelle haitallista kuin tupakointi.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se vie makean himon.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se vähentää ruokahalua.....	1	2	3	4	x
-mielestäni se auttaa keskittymään.....	1	2	3	4	x
-muu syy, mikä _____					

21 Mistä hankit nuuskasi?	en koskaan	harvoin	useimmiten
-haen itse laivalta tai Ruotsista	1	2	3
-ystäväni, tuttavani tms. tuo laivalta tai Ruotsista	1	2	3
-ostan tuntemattomalta välittäjältä	1	2	3
-ostan "tiskin alta" kioskista, kaupasta tms.	1	2	3
-jotenkin muuten, miten? _____			

22 Paljonko maksat nykyisin nuuskapurkista keskimäärin? _____, mk / purkki tai _____mk / torni

23 Tietääkö valmentajasi nuuskan käytöstäsi? Ei ____ Kyllä ____ En tiedä ____
 -Jos, niin hyväksyykö hän sen? Ei ____ Kyllä ____ Ei ole ottanut kantaa ____

24 Tietävätkö vanhempasi nuuskaamisestasi? Ei ____ Kyllä ____ En tiedä ____
 Kuinka he suhtautuvat asiaan? _____

Kaikki vastaavat

25 Onko lukion terveystiedon tunneilla käsitelty nuuskaamista?
 Ei ____ Kyllä ____ Monellako oppitunnilla? _____ Ei ole ollut terveystietoa _____

26 Onko lukion liikunnantunneilla puhuttu teille nuuskasta?
 Ei ____ Kyllä ____ Monellako oppitunnilla? _____

27 Onko urheilulukion valmentaja puhunut teille nuuskasta?
 Ei ____ Kyllä ____ Montako kertaa / tuntia? _____

28 Onko henkilökohtainen valmentajasi puhunut sinulle nuuskaamisesta?
 Ei ____ Kyllä ____ Ei ole omaa valmentajaa _____

Ympyröi sen mukaan onko väite mielestäsi oikein (O) vai väärin (V) , EOS = en osaa sanoa

- | | | | |
|---|---|---|-----|
| 29 Nuuska on tupakkatuote. | O | V | EOS |
| 30 Nuuska parantaa fyysistä suorituskykyä. | O | V | EOS |
| 31 Tupakan nikotiinin vaikutus on voimakkaampi kuin nuuskan. | O | V | EOS |
| 32 Valtaosa nikotiinista imeytyy suun limakalvojen läpi verenkiertoon. | O | V | EOS |
| 33 Nuuskaaminen sopii urheilijalle paremmin kuin tupakka. | O | V | EOS |
| 34 Nuuska aiheuttaa riippuvuutta. | O | V | EOS |
| 35 Nuuskaaminen kohottaa verenpainetta ja nostaa sydämen sykettä. | O | V | EOS |
| 36 Suomi on ainut Euroopan maa, jossa ei saa myydä nuuskaa. | O | V | EOS |
| 37 Nuuska voi aiheuttaa syöpää. | O | V | EOS |
| 38 Koulun terveystiedon tunneilla pitäisi käsitellä enemmän nuuskaamista. | O | V | EOS |

KIITOS VASTAUKSISTASI!