

# Mitä nuuska sisältää?

Ruotsalainen kostea nuuska sisältää kaikkiaan noin 2 500 kemiallista ainetta, kuten

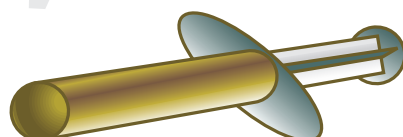
Tupakkaa	40 – 45 %
Vettä	45 – 60 %
Natriumkarbonaattia	1,2 – 2,5 %
Natriumkloridia (suolaa)	1,6 – 3,3 %
Kosteudensäilyttäjiä	1,5 – 3,5 %
Makuaineita kuten sokeria	< 1 %
Nikotiinia	0,5 – 1,0 %

Syöpävaarallisia aineita kuten

- Tupakan nitrosoamiineja 4 – 5 ppm
- Aromaattisia hiilivetyjä alle 5 ppm
- Radioaktiivista poloniumia

Muita myrkyllisiä aineita kuten

- Raskasmetalleja: lyijy, kadmium...
- Jäämiä tuholais- ja kasvimyrkyistä



# Nuuskalaaduissa on eroja

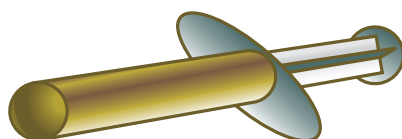
Monissa kehitysmaissa, etenkin Aasiassa, käytetään hyvin haitallisia, voimakkaasti ärsyttäviä ja syöpää aiheuttavia suutupakkalaatuja.

Amerikkalaisessa nuuskassa on enemmän haitallisia aineita kuin ruotsalaisessa nuuskassa.

Syöpävaaralliset hiilivedyt tulevat savukaasuista tupakkaa kuivattaessa. Valmistusmenetelmissä on eroa, mutta niitä ei kerrota myyntipakkauksessa.

Tuholais- ja kasvimyrkkyjäämien määrät riippuvat kasvuolosuhteista ja maasta, mistä raakatupakka tulee. Tätä ei ilmoiteta myyntipakkauksessa.

Nuuskaan lisätty sokeri aiheuttaa hampaisiin reikiä. Sokerin määrää ei ilmoiteta pakkauksessa.

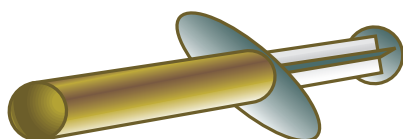


# Miten nikotiini vaikuttaa?

Pienet annokset kiihottavat, suuremmat lamaavat. Ensi kokeiluissa vaikutukset tuntuvat huonona olona, jännittyneisyytenä, usein vapinana. Sietokyvyn kehittyessä nikotiinin vaikutus tuntuu sekä piristävänä että rauhoittavana.

Nikotiini aiheuttaa vahvan riippuvuuden yli 80 prosentille käyttäjistä. Se aiheuttaa yhtä vaikeata riippuvuutta kuin vaaralliset huumeet kokaiini ja heroini.

Kukaan ei huoli nikotiinitonta tupakkaa. Jos tupakan nikotiinipitoisuutta vähennetään, tupakkaa käytetään suurempi annos. Niin sanotut kevytsavukkeet ovat siis pelkkää harhautusta. Niiden mukana saa enemmän savua ja savun sisältämiä haitallisia aineita.



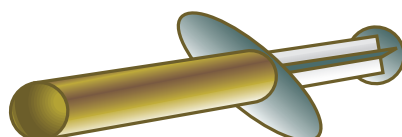
# Nuuskasta ja tupakanpoltosta erilainen nikotiiniannos:

Tupakkaa poltettaessa nikotiini imeytyy hyvin nopeasti, veren nikotiinipitoisuus nousee korkeaksi, mutta laskee pian.

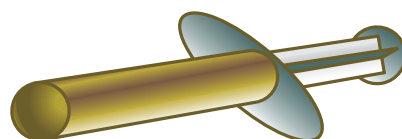
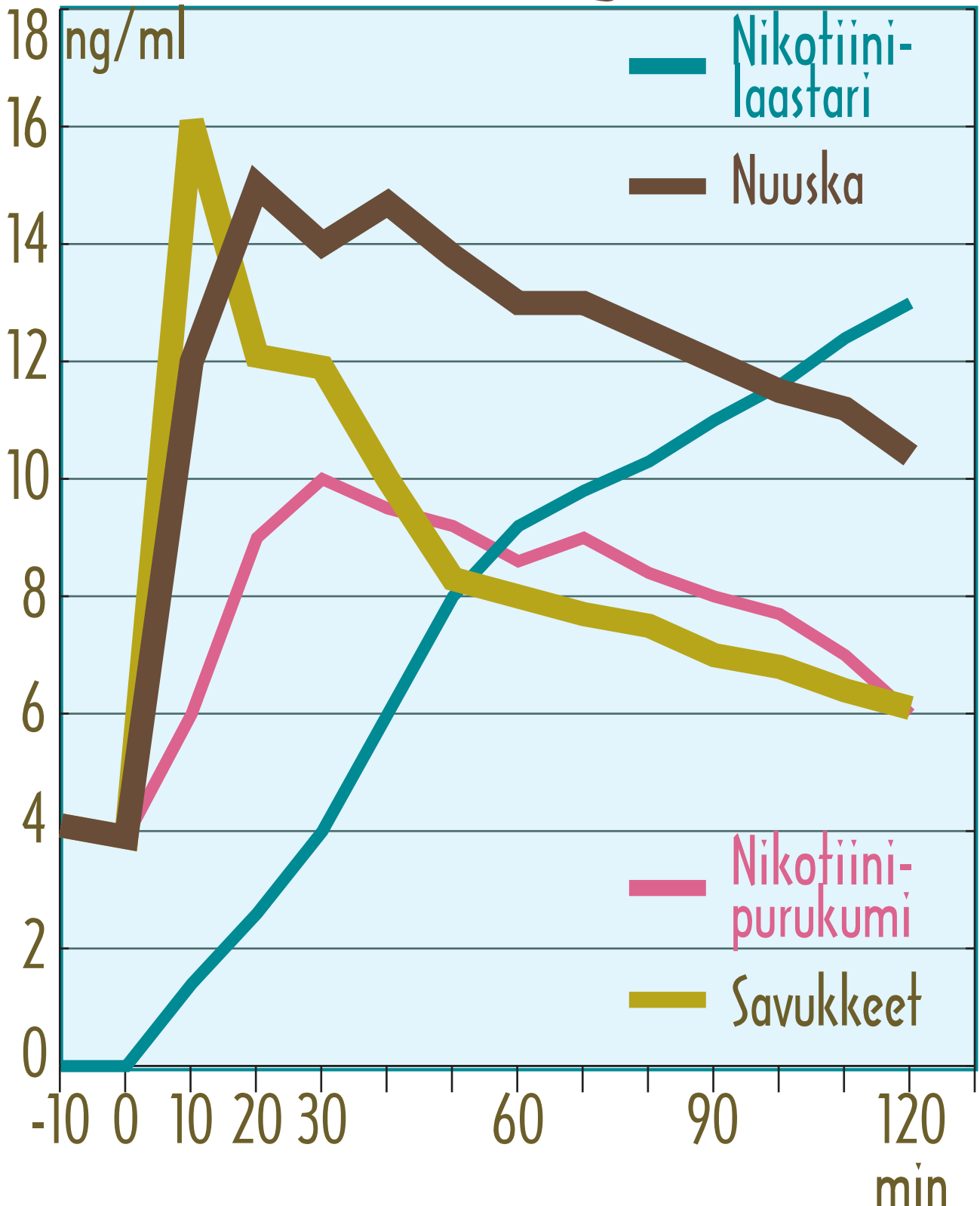
Nuuskan käyttäjällä veren nikotiinipitoisuus pysyy korkealla tasolla jopa jatkuvasti, jos nuuskamallia vaihdetaan uuteen.

Keskimääräinen nuuskaaja käyttää sitä noin 13 tuntia vuorokaudessa ja saa 20–30 savuketta vastaavan määrän nikotiinia.

Nuuskan käyttäjillä on yleisesti vaikeampi nikotiiniriippuvuus kuin tupakkaa polttavilla. Nuuska ei sovi tupakan polttoa lopettavan avuksi. Nikotiinipurukumi nostaa veren nikotiinipitoisuuden vain puoleen siitä kuin nuuska.

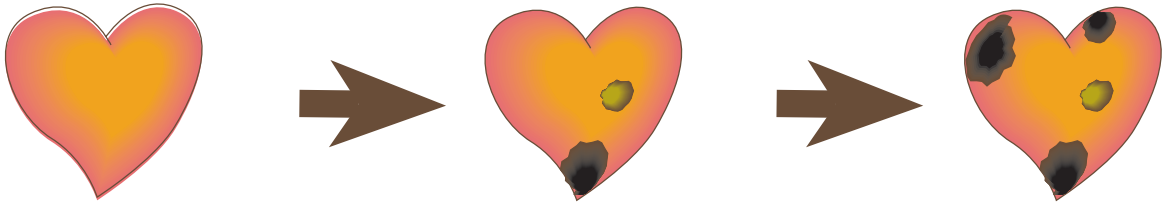


# Nikotiinin imeytyminen vereen eri käyttötavoissa:

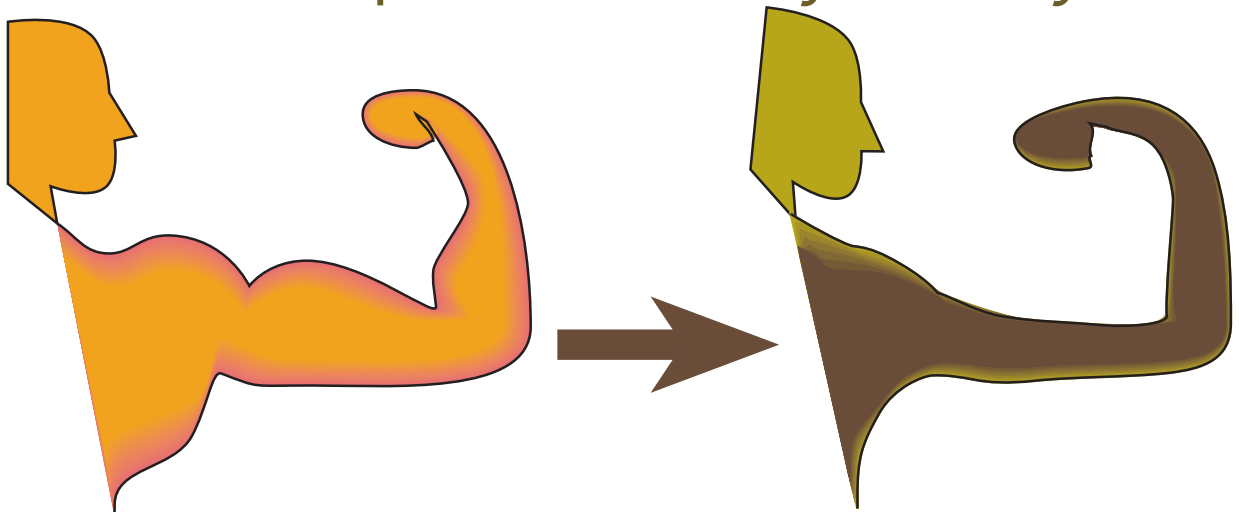


# Mitä nuuska aiheuttaa?

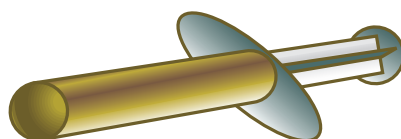
-ei ainakaan paranna suoritus- tai työkykyä.



Nikotiini kiihdyttää sydämen sykettä ja nostaa verenpainetta = sydämen iskutilavuus pienenee! Verenkierrojärjestelmä kärsii. Verenkierron heikkeneminen lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista harjoituksen jälkeen.



Nikotiini vaikuttaa koko elimistöön: lihaksiin, selkään, rakkauselämään, lisääntymiskykyyn...

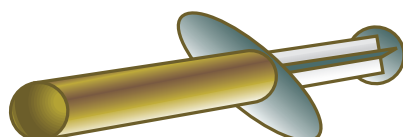


Raskauden aikana nikotiini kulkeutuu istukan kautta lapseen ja imetyksessä äidinmaitoon. Tupakkatuotteita käyttävien äitien lasten syntymäpaino on alhaisempi. Nikotiini voi häiritä vauvaikäisen hengityskeskusta ja olla yhteydessä kätkytkuolemaan.

Vuosikymmenien nuuskan käyttö tuo noin puoli-toistakertaisen riskin kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin tupakoimattomiin verrattuna (Ruotsissa noin 1 400 ennenaikaista kuolemaa vuodessa).



Nuuskaa käyttävillä on enemmän sairauspoissaoloja ja oireita kuin tupakoimattomilla. Tupakoivat ja nuuskaa käyttävät joutuvat 50 % yleisemmin ennenaikaiselle eläkkeelle kuin tupakoimattomat (Bolinder 1997).

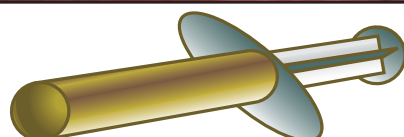


# Mitä nuuska aiheuttaa suussa?

Nuuska on likainen ja haitallinen tapa saada nikotiinia nikotiiniriippuvuuteen. Suu ei ole raikas eikä puhdas.

Nuuska ärsyttää suun limakalvoja. Aluksi syntyy vaalea tai ruskehtava, ryppypintainen läikkä kohtaan, jossa nuuskaa pidetään. Ajan kuluessa läikkä voi tulla punakirjavaksi ja haavaiseksi. Silloin on kiire lääkäriin. Kyseessä voi olla alkava syöpä.

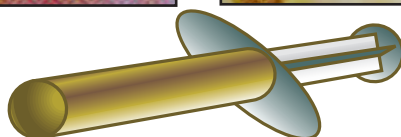
Jos käytät nuuskaa, **tarkkaile nuuskan aiheuttamaa läikkää suussasi.** Suuvaurioiden syntymistä voit hidastaa, kun et pidä nuuskaa aina samassa kohdassa.



# Nuuska vaurioittaa ikeniä.

Nuuskassa on sekä kemiallisesti ärsyttäviä että hankaavia aineita, kuten suolakiteitä, jotka haavoittavat sekä suun limakalvoa että ientä.

Ientä vetäytyy ja hammaskaula paljastuu. Paljastunut hammaskaula, jolla ei ole kiillettä suojaamassa, värjäytyy nuuskasta, kuluu ja reikiintyy helposti.



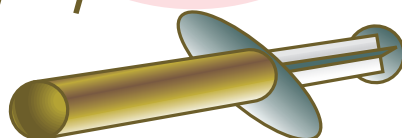
# Mitä Suomen laki sanoo nuuskasta ja tupakasta?

§ Tupakkatuotteiden myynti ja luovuttaminen alle 18-vuotiaille on kielletty.

§ Suussa käytettävää tupakkaa ei saa elinkeinotoiminnassa maahantuoda, myydä tai muutoin luovuttaa.

Koska nuuska, kuten muutkin tupakkatuotteet, on riippuvuutta aiheuttava aine, laki pyrkii suojelemaan erityisesti nuoria.

Suussa käytettävän tupakan myynti on kielletty kaikissa EU-maissa Ruotsia lukuunottamatta. Ne EU-maat, joissa nuuskan käyttö ei ole saavuttanut jalansijaa, eivät ole halunneet markkinoille riippuvuutta aiheuttavaa ainetta, jota nimenomaan nuoret ryhtyvät kokeilemaan.

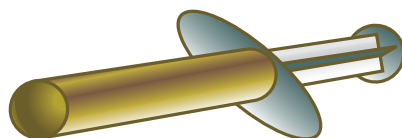


# Suomalaisten nuuskariippuvuus

Suomalaisista nuorista miehistä vuonna 1999 päivittäin nuuskaa käytti noin 5% ja tupakkaa poltti päivittäin noin 20%. Lisäksi nuuskaa silloin tällöin käytti 12–14% pojista ja 1–2% tytöistä (Kouluterveys 1999. Stakes). Tämä siitä huolimatta, että nuuskan ammattimainen maahantuonti ja myynti on kielletty.

Suomessa siis joka viidennellä nuorella on nikotiiniriippuvuus, johon he tarvitsevat apua. Moni näistä nuorista sekä käyttää nuuskaa että polttaa tupakkaa; heillä on siis riippuvuus kahteen tupakan käyttötapaan.

Tupakkatuotteet, joiden kokeilu aloitettiin tavoitellen aikuistumisen, itsenäisyyden ja riippumattomuuden tunteita, ryhtyivätkin hallitsemaan.





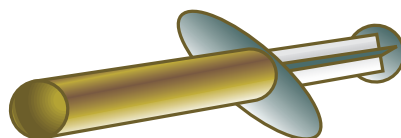
# Miten eroon nuuskasta?

Mieti mitä hyötyisit lopettamisesta. Kirjaa lopettamisen etuja ja keskustele jonkun kanssa syistä lopettaa.

Mitkä syyt voivat haitata lopettamista?

Mitä vieroitusoireita ajattelet saavasi? Kauanko ajattelet niiden kestävän? Miten aiot selviytyä niistä?

Tee itsellesi järjestelmällinen lopettamissuunnitelma.



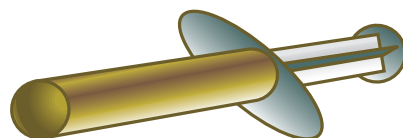
# 1. Päätä milloin aiot lopettaa.

On viisasta valmistautua kolmesta kuuteen viikkoa ennen lopettamispäivää. Kun olet päättänyt lopettamispäivästä, kirjoita se kalenteriisi. Kirjoita myös muistutuslappuja jääkaapin oveen, ilmoitustaululle ja muihin paikkoihin, missä näet ne usein.

## 2. Vahvista päätöstäsi.

Täydennä listaasi lopettamisen eduista. Kerro ystävillesi, että aiot lopettaa. Pyydä ystäviltäsi ja perheeltäsi tukea.

Tee lista myös seikoista, jotka sitovat sinua nuuskaan. Punnitse näitä keskenään.





# 4. Vähennä nuuskan käyttöä.

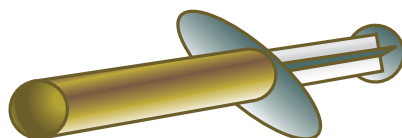
Kun vähennät nuuskan käyttöä joka päivä, veresi nikotiinipitoisuus laskee hitaasti. Tämä lieventää vieroitusoireita sitten kun lopetat.

Samalla muutat vähitellen niitä tapoja, jotka ovat sitoneet sinua nuuskaan, ja opit olemaan ilman.

Nuuskan käytön vähentämistä auttaa, kun

- pidät nuuskat poissa silmistä,
- vaihdat nuuskalaatua, ehkä pahemman makuiseen,
- pidät nuuskaa vähemmän aikaa suussa,
- totuttelet yhä pitempiä aikoja siihen, ettei huulen alla ole nuuskaa,
- vähennät nuuskaa asteittain. Vähennä annosten lukumäärää, tai tee pienempiä annoksia. Vähennä itsellesi sopivassa tahdissa lopettamispäivään asti.

Tarkkaile alkaako nuuskan aiheuttama jälki suussasi parantua.

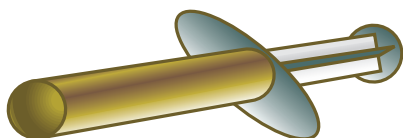


# 5. Testaa nikotiiniriippuvuutesi.

Ennen lopettamista voit selvittää, miten voimakas on nikotiiniriippuvuutesi. Jos riippuvuutesi on suuri, voit etukäteen perehtyä nikotiinikorvaushoitoon.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ja laske yhteen pisteesi:

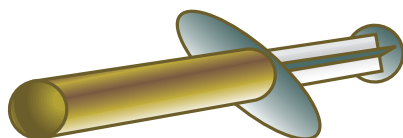
Paljonko nuuskaa käytät päivässä?	Alle 1/3 rasiaa 1/3 rasiaa 1/2 rasiaa rasian tai yli	1 piste 2 p. 3 p. 4 p.
Miten pian herättyäsi aloitat?	Alle 30 min Yli 30 min	2 p. 1 p.
Käytätkö nuuskaa nukkuessasi?	Käytän Joskus En koskaan	3 p. 2 p. 1 p.
Millaista nuuskaa käytät?	Light Annosnuuskaa Irtonuuskaa	1 p. 2 p. 3 p.
Kauanko voit olla ilman?	Alle 2 tuntia Yli 2 tuntia Yli päivän	3 p. 2 p. 1 p.
yhteensä:		<input type="text"/> p.



Jos sait 5-7 pistettä, nikotiiniriippuvuutesi ei todennäköisesti ole kovin suuri ja pystyt varmaan lopettamaan ilman nikotiinikorvaushoitoa. Vähennä ensin asteittain ja lopeta sitten kokonaan.

Jos sait 8-15 pistettä, nikotiiniriippuvuutesi näyttää suurelta. Voit ottaa selvää nikotiinikorvaushoidosta, joka usein auttaa, jos aikaisemmat lopettamisyritykset ovat johtaneet hankaliin vieroitusoireisiin.

Nikotiinipurukumia käytettäessä veren nikotiinipitoisuus on lähes puolta pienempi kuin nuuskaa käytettäessä. Siksi on järkevää vähentää nuuskan käyttöä asteittain. Jos päätät käyttää nikotiinikorvaushoitoa, aloita se samana päivänä kun lopetat kokonaan nuuskan käytön.

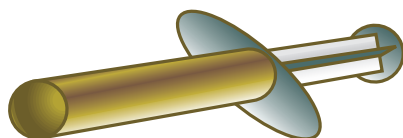


# 6. Lopetuspäivä

Nyt tarvitaan päättävääsyyttä,  
joka johtaa voittoon!

Ei ole aivan helppoa päästä tavasta, joka on ollut osa elämää ehkä vuosien ajan, **mutta se on mahdollista**. Ota päivä kerrallaan. Tämä päivä ei saa ainakaan olla se, jolloin hyvä päätöksesi pettää!

Monilla paikkakunnilla on myös tarjolla ammattihenkilön apua tupakan käytön lopettamiseen. Kysy terveyskeskuksesta tai paikallisista terveysjärjestöistä. Myös hammaslääkäriltä, -hoitajalta tai suuhygienistiltä saat tukea lopettamiseen.



# 7. Älä aloita uudelleen!

Älä enää kokeilekaan tupakkaa – missään muodossa. Voitetun pelin kunniaksi tai lohduksi tappion jälkeen otettu nuuska tai savuke tuo riippuvuuden hetkessä takaisin.

Älä aloita uudelleen – älä ainakaan tänään!

