

NUUSKA

**VÄITTEITÄ
JA FAKTAA**

SUOMENASH



NUUSKA

- VÄITTEITÄ JA FAKTAA

Nuuska on tupakkatuote, jota ei saa maahantuoda, myydä tai muutoin luovuttaa. Silti se on erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten suosiossa. Nuuskaa pidetään vaarattomampana kuin savukkeita, ja sen väitetään myös auttavan tupakoinnin lopettamisessa. Todellisuus on kuitenkin toinen.

Nuuska sisältää terveydelle vaarallisia aineita – muun muassa lähes 30 syöpävaarallista ainetta – ja ylläpitää nikotiiniriippuvuutta. Siksi sen käyttöä esimerkiksi tupakasta vieroituksessa ei suositella.

Tähän esitteeseen on koottu yleisiä nuuskaan liittyviä väitteitä ja vastauksia niihin. Esite on tarkoitettu apuvälineeksi käytännön savuttomuustyötä tekeville ammattilaisille.

Kiitos esitteen käsikirjoituksen lukemisesta ja kommenteista lakimies Laura Terho sosiaali- ja terveysministeriöstä, pääsihteeri Matti Rautalahti Suomalainen Lääkäriseura Duodecimista ja asiantuntija Otto Ruokolainen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Suomen ASH ry

www.suomenash.fi

NUUSKA

Nuuska on nikotiiniriippuvuutta aiheuttava tupakkatuote. Se valmistetaan jauhamalla tupakka hienoksi pulveriksi, joka kostutetaan suolaliuoksella ja natriumkarbonaatilla. Huulen alle asetetun nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon kautta ja pitää käyttäjänsä nikotiinipitoisuuden pitkään korkeana.



Nuuska annostellaan irtonuuskana tai annospusseina. Nuuska-annospusseissa on 3–8 mg nikotiinia.

Nuuskan kaltaisia savuttomia tupakkatuotteita on markkinoilla useita erilaisia ja niiden käytön yleisyys vaihtelee maittain. Suomessa yleisintä on ruotsalaistyyppinen kostea nuuska.

MITÄ NUUSKA SISÄLTÄÄ?

Kaikki savuttomat tupakkatuotteet sisältävät nikotiinia. Nuuskassa nikotiinia on jopa 20 kertaa enemmän kuin savukkeissa. Savuttomiin tupakkatuotteisiin käytettävistä tupakanlehdistä on löydetty 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. Lisäksi ne sisältävät muita myrkyllisiä aiheita, kuten raskasmetalleja (mm. arsenikkia, lyijyä, kromia ja nikkeliä) sekä jätteitä tuholais- ja kasvimyrkyistä. Myrkyt tulevat nuuskaan tupakkakasvista ja sen viljelyssä käytetyistä myrkyistä.

Tupakan osuus nuuskassa on 40–45 prosenttia. Nuuskaan lisätään aromi- ja makuaineita, joilla peitetään tupakan makua ja tehdään nuuskan käytöstä houkuttelevampaa.

ENERGIANUUSKA

Niin sanottu energianuuska muistuttaa oikeaa nuuskaa, mutta se ei sisällä tupakkaa. Energianuuskassa saattaa olla kofeiinia ja muita piristäviä ainesosia. Koska se ei sisällä tupakkaa, sen myynti ei edellytä vähittäismyyntilupaa. Sen myynti alle 18-vuotiaille on kuitenkin kielletty.

Energianuuska sisältää vähemmän kofeiinia kuin esimerkiksi energiajuomat, joten sen piristävä vaikutus on vähäinen. Myöskään energiaa elimistölle antavia ravintoaineita näissä tuotteissa ei ole.

Energianuuska voi aiheuttaa hampaiden värjäytymistä ja lisätä reikiintymisen riskiä. Vaikka energianuuska on valmistajien mukaan tarkoitettu nuuskaajille ja tupakasta eroon pyrkiville, sen hyötyä tupakoinnin tai nuuskaamisen lopettamisessa ei ole osoitettu.

**Energianuuskan
piristävä vaikutus
on pitkälti
markkinointikikka!**



LAKI KIELTÄÄ MYYNIN

Nuuskaa ei saa maahantuoda, myydä tai muutoin luovuttaa. Maahantuontikielto koskee myös nuuskan hankkimista ja vastaanottamista postitse tai muulla vastaavalla tavalla Suomen ulkopuolelta. Täysi-ikäinen yksityishenkilö voi kuitenkin tuoda maahan omaa henkilökohtaista käyttöönsä varten enintään 1 kg nuuskaa vuorokauden aikana. Nuuskaa ei siis saa tuoda toisen henkilön käyttöön riippumatta siitä, maksaako tämä nuuskasta vai ei. Myös purutupakan ja nenänuuskan myynti ja maahantuonti on kiellettyä.

Nuuskan käyttö on savukkeiden käytön tapaan kielletty päiväkodeissa, esi- ja perusopetuksessa sekä ammatillisessa koulutuksessa ja lukio-opetuksessa.

EU:hun liittymisen yhteydessä Ruotsi sai erityisluvan myydä nuuskaa omassa maassaan. Poikkeus myönnettiin sillä ehdolla, ettei nuuskaa tuoda markkinoille muissa jäsenvaltioissa. Näin ollen nuuskan kaikenlainen myyminen Ruotsista toiseen jäsenvaltioon on lainvastaista. Tämä koskee myös ostamista ja myyntiä verkossa.

Energianuuska ei lain mukaan ole tupakkatuote vaan tupakan vastike. Tupakkalaissa kielletään tupakan vastikkeiden myynti ja muu luovuttaminen alle 18-vuotiaille. Myös energianuuskan markkinointi on kiellettyä, eikä sitä saa pitää esillä kaupan kassoilla.

ONKO NÄIN?

Kahdeksan väitettä nuuskasta



1

Nuuskan käyttö on turvallista.

FIKTIOTA!

Nikotiini vaikuttaa voimakkaasti nuuskaajan elimistöön: Se nostaa verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä hetkellisesti, mikä kuormittaa sydäntä. Muiden tupakkatuotteiden tavoin nuuska lisää sepelvaltimotaudin, sydäninfarktin ja sydämen vajaatoiminnan riskiä. Lisäksi se lisää riskiä saada kuolemaan johtava aivojen verenkiertohäiriö tai aivoinfarkti.

Nuuskaajilta on löydetty etenkin suun, nenän ja nielun alueen syöpiä, mutta myös ruokatorvi-, maha- ja haimasyövän riski kasvaa.

Nuuskaa käyttävillä raskaana olevilla naisilla on kohonnut raskaudenaikaisten komplikaatioiden riski. Nuuska voi aiheuttaa raskausmyrkytyksiä, ennenaikaisia synnytyksiä sekä lapsen alhaista syntymäpainoa ja hengitysvaikeuksia. Pitkäaikaisia seurantatutkimuksia nuorena aloitetun nuuskan käytön vaikutuksista ei ole.

2

Nuuska ei ole yhtä haitallista kuin tupakointi.

FAKTA JA FIKTIOTA!

Osittain väite on totta, koska nuuskaaja ei altistu palavan tupakan savulle tai häkäkaasuille, eikä nuuskan käyttö tästä syystä aiheuta hengityselinsairauksia samalla tavoin kuin savukkeet. Nuuskalla on kuitenkin muita, kiistattomia ja vakavia terveyshaittoja. Koska nuuskan ja savukkeiden aiheuttamat terveyshaitat ovat syntymekanismeiltaan osin erilaisia, niiden vertailu ei ole tarkoituksenmukaista.

3

Nuuska tuhoaa hampaat.

FAKTA!

Nuuskan vaikutukset suussa näkyvät yleensä ensin pahanhajuisena hengityksenä, hampaiden värjäytyminä ja kulumina sekä paksuuntuneena limakalvona.

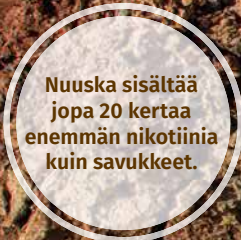
Pitkäaikainen nuuskan käyttö löystyttää hampaiden kiinnityskudoksia, aiheuttaa ienrajojen pysyvää vetäytymistä ja lisää hampaiden reikiintymistä.

4

Nuuska ei aiheuta riippuvuutta.

FIKTIOTTA!

Nuuska sisältää riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia jopa 20 kertaa enemmän kuin savukkeet. Nuuskan käyttäjä voi saada tupakoijaa huomattavasti suuremman nikotiinin kerta-annoksen, jonka vaikutus kestää pitkään, koska nuuskaa pidetään suussa kauan. Nuuskan korkea pH-arvo nopeuttaa nikotiinin imeytymistä.



**Nuuska sisältää
jopa 20 kertaa
enemmän nikotiinia
kuin savukkeet.**

5

Nuuska auttaa lopettamaan tupakoimisen.

FAKTA JA
FIKTIOTA!

Nuuska voi korvata savukkeet, mutta nuuskalla ei pääse irti nikotiinista. Nuuskaamisesta vereen tuleva nikotiinimäärä on yleensä tupakoitsijan saamaa määrää suurempi. Nuuskan runsas nikotiini pikemminkin lisää käyttäjänsä nikotiiniriippuvuutta kuin auttaa pääsemään siitä irti.

Nuuskaasta saatavan suuren nikotiinimäärän vuoksi nuuskan avulla tupakoinnin lopettamista yrittävät saattavat jäädä nuuskan käyttäjiksi – osa käyttää lopulta savukkeita ja nuuskaa rinnakkain. Nuuska on huono tupakoinnin lopettamisen apuväline myös sen sisältämien syöpävaarallisten aineiden vuoksi.

6

Nuuska sopii urheilijoille, koska se ei heikennä hapenottokykyä.

FIKTIOTA!

Nuuska heikentää lihasten suorituskykyä ja fyysisestä rasituksesta palautumista. Nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia ja vähentää lihaksiin virtaavan veren määrää, mikä muun muassa lisää liikuntavammojen riskiä.

Nikotiini vähentää lihasvoimaa ja -massaa, koska lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenee. Samasta syystä nuuska voi aiheuttaa myös erektio-ongelmia.

Monet urheilujärjestöt ovat kieltäneet nuuskan käytön esimerkiksi kilpailuissa.

7

Nuuskaa markkinoidaan vain miehille.

FIKTIOTTA!

On totta, että naisten päivittäinen nuuskan käyttö on harvinaista. Tyttöjen nuuskakokeilut ovat kuitenkin lisääntyneet viime vuosina. Nuuskavalmistajat ovat myös kehittäneet tytöille suunnattuja nuuskarasioita ja pienikokoisia nuuskatyynyjä.

8

Nuuskan myynnin vapauttaminen vähentäisi tupakointia ja samalla sen aiheuttamia sairauksia.

FIKTIOTTA!

Jos nuuskan myynti sallittaisiin EU:n alueella, ei voida varmuudella tietää, että tupakointi vähenisi. Nuuskan käyttö ja tupakointi ovat osin kulttuurisidonnaisia.

Esimerkiksi Ruotsissa miesten tupakointi on vähentynyt nuuskan käytön lisääntyessä. Myös ruotsalaisten naisten tupakointi on vähentynyt, mutta se ei ole korvautunut nuuskan käytöllä yhtä paljon kuin miehillä. Ruotsissa nuuskan ja savukkeiden yhteiskäyttökin on yleistä.

Suomessa tupakointi on vähentynyt 2010-luvun alkuvuosina jyrkemmin kuin Ruotsissa, mutta nuuskalla ei ole ollut osuutta tässä kehityksessä. Suomessa nuuska on suosituinta alaikäisten ja juuri täysi-ikäistyneiden nuorten miesten keskuudessa, kun taas tätä vanhemmat miehet käyttävät sitä vähän. Jos nuuskan myynti vapautettaisiin, se luultavasti lisäisi nuorten nuuskaamista ja sitä kautta myös nuuskan aiheuttamia sairauksia.

Kansanterveyden kannalta hyödyllisintä on ehkäistä kaikkien tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinituotteiden käytön aloittamista.

LÄHTEET:

Daglig rökning. Folkhälsomyndigheten 2016.
www.folkhalsomyndigheten.se

Eurobarometri 2015.

Heloma A, Korhonen T, Kiianmaa K, Winell K. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim 2016.

Hukkanen J, Peyton J III, Benowitz N. Metabolism and disposition kinetics of nicotine. Pharmacological Reviews 2005, 57: 79-115.

Kinnunen J, Pere L, Lindfors P, Ollila H, Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.

Käypä hoito -suositus. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus 2012.

SCENIHR. Health Effects of Smoking Tobacco Products 2008.

Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. National Cancer Institute, Center for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services 2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, www.thl.fi

Tobaksfakta. Snuset inte något harmlöst alternativ. 13. Juli 2011.

Tupakkalaki 549/2016

Valvira, www.valvira.fi/tupakka

WHO Study Group on Tobacco Product Regulation. Report on the Scientific Basis on Tobacco Product Regulation. WHO Technical Report Series, n. 989. WHO 2015.

Wickholm S, Lahtinen A, Ainamo A, Rautalahti M. Nuuskan terveystaitat. Duodecim 10/2012, 128(10):1089-96.

