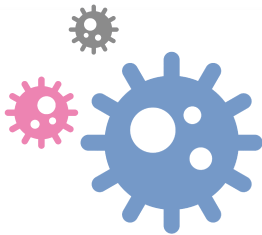


Mikä se on?

- jauhetun tupakan ja makuaineiden kosteutettu seos, joka pakataan rasioihin irtonuuskana tai annospusseissa
- käytetään suussa, ikenen ja ylähuulen välissä

Mitä siinä on?

- tupakkaa
- vettä, suolaa, makuaineita ja säilöntäaineita
- useita syöpävaarallisia aineita
- raskasmetalleja, kuten arsenikki, kadmium, lyijy, kromi ja nikkeli
- tupakan viljelyssä käytettävien tuholaisten ja kasvimyrkkujen jäänteitä
- aromi- ja makuaineita, jotka peittävät tupakan makua
- runsaasti nikotiinia, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta



Aiheuttaa riippuvuutta

- nuuska aiheuttaa ja pitää yllä nikotiiniriippuvuutta
- nuuskaajan nikotiiniannos on keskimäärin suurempi kuin tupakoijan
- nikotiinia voi olla nuuskassa moninkertainen määrä savukkeisiin verrattuna
- nuuskan nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvolta ja pitää nikotiinipitoisuuden korkeana pitkään
- korkea pH-arvo nuuskassa nopeuttaa nikotiinin imeytymistä
- näyttöä nuuskan tehosta tupakasta vieroituksessa ei ole

Vahingoittaa terveyttä

Nuuska lisää todennäköisesti riskiä

- kohonneeseen verenpaineeseen
- kuolemaan sydänkohtauksen jälkeen
- kakkostyyppin diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään
- ruokatorven, haiman, peräsuolen ja mahalaukun syöpiin
- raskauden aikaisiin komplikaatioihin



Pilaa suun ja hampaat

Nuuska aiheuttaa

- pahanhajuista hengitystä
- hampaiden värjäytymistä
- suun limakalvomuutoksia, jotka voivat olla syövän esiasteita
- hampaiden kiinnityskudoksen heikkenemistä
- ienrajojen pysyvää vetäytymistä
- ientulehdusta

On haitaksi urheilussa

- supistaa verisuonia ja nostaa verenpainetta
- lisää riskiä rasisvammoihin ja hidastaa niiden parantumista