

30 faktaa nuuskasta

Tarua ja totta

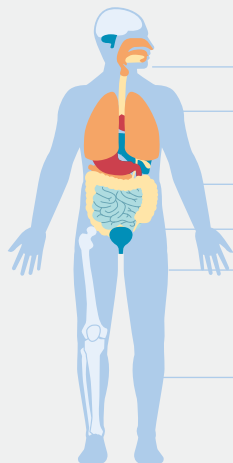
- ▶ Mielikuvat nuuskan oletetuista hyödyistä ja savukkeita vähäisemmistä vaaroista ovat tarua.
- ▶ Nuuskasta nikotiini imeytyy hitaammin, mutta veren nikotiinipitoisuus säilyy pidempään korkeana verrattuna savukkeiden polttamiseen.
- ▶ Nuuska on jauhettua, kostutettua tupakkaa, johon on lisätty maku-, säilöntä- ja muita lisäaineita.
- ▶ Nuuska annostellaan huulen alle joko irtonuuskana tai annospusseina.
- ▶ Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi 28 tutkitusti syöpää aiheuttavaa yhdistettä. Lisäksi nuuska sisältää muita myrkyllisiä aineita kuten raskasmetalleja sekä tuholais- ja kasvimyrkkyjen jätteitä.



- ▶ Pahanhajuinen hengitys
- ▶ Hampaiden värjäytyminen ja kuluminen
- ▶ Limakalvomuutokset
- ▶ Pidempiaikainen käyttö:
 - pysyvä ienrajojen vetäytyminen
 - hampaiden kiinnityskudosten löystyminen
 - hampaiden reikiintyminen.



Nikotiinin haitat:



- heikentää vastustuskykyä
- nostaa sykettä ja supistaa verisuonia » lisää verenkiertoelimistön rasitusta
- lisää rytmihäiriöiden riskiä
- voi aiheuttaa myös erektiohäiriöitä
- lisää verisuonten seinämien vaurioita, muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan sekä lisää verihiihtäneiden hyytymistäipumusta
- lisää oksidatiivista stressiä eli vapaiden radikaalien aiheuttamaa solujen vaurioitumista, joka saattaa johtaa moniin sairauksiin sekä edistää vanhenemista.

Nuuskan käyttö heikentää lihasten suorituskykyä, hidastaa palautumista ja lisää liikuntavammojen riskiä.

- ▶ Nuuskan käytöllä on yhteys kohonneeseen diabetesriskiin ja sydämen vajaatoimintaan.
- ▶ Nuuskan käyttö nostaa kuolemanriskiä sydäninfarktin tai aivohalvauksen jälkeen.
- ▶ Nuuskaa käyttävällä on suurentunut riski suun, nenän ja nielun alueen syöpiin sekä ruokatorvi-, maha-, peräsuoli- ja haimasyöpiin.



Nuuskan käyttö lisää:

- ▶ keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä
- ▶ riskiä lapsen alhaiselle syntymäpainolle sekä hengitysvaikeuksille
- ▶ raskausmyrkytyksen riskiä.



Nuuskaa ei saa maahantuoda, myydä tai luovuttaa toisen henkilön käyttöön. Omaan käyttöön sitä saa tuoda ulkomailta rajoitetusti.



Päätitkö lopettaa nikotiinituotteiden käytön?



- ▶ Lopetan kertaheitolla
- ▶ Lopetan käyttöä vähentäen
- ▶ Käytän nikotiinikorvaushoitoa lopettamisen tukena väliaikaisesti
- ▶ Kaipaen tukea (ryhmä, vertaistuki, perhe, ystävä)

VAIHE 1



Muutokseen
ryhtyminen

VAIHE 2



Nikotiinittomuus
arkipäiväistyy



Nikotiiniton
elämä

VAIHE 3

Nikotiiniriippuvuudesta on mahdollista päästä eroon!

Terveystieteiden ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa, ohjausta sekä säännöllistä valmennusta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla Stumppi-palvelun maksuttomasta neuvontanumerosta **0800 148 484**

Vertaiskeskusteluja lopettamisesta voi käydä Hengitysliiton verkkovertaistoimistoissa sekä Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: www.hengitysliitto.fi/stumppi