

Nuuska - suussa käytettävä tupakka

Julkaistu 31.12.2012. Päivitetty 5.12.2016

Nuuska on tupakkakasvista tehty nikotiinipitoinen tuote. Se sisältää tupakkakasvin lisäksi monenlaisia lisä- ja makuaineita, joilla parannetaan säilyvyyttä ja tehdään käytöstä helpompaa ja miellyttävämpää. Kaiken kaikkiaan nuuska sisältää yli 2500 kemiallista yhdistettä, joista 28 on todettu syöpää aiheuttaviksi. Seassa on myös jäänteitä tupakankasvatuksessa käytetyistä tuholaismyrkyistä.

Nuuskaa käytetään yleisimmin valmiissa annospusseissa. Purutupakan ja nenänuuskan käyttö on Suomessa hyvin harvinaista. Suomessa nuuskaaminen on pysynyt vähäisenä aikuisväestössä, mutta poikien nuuskaaminen on yleistynyt viime vuosina. Nykyään yläkoulun pojista 8 prosenttia nuuskaa päivittäin, lukiolaisista 9 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 13 prosenttia. Nuuskaaminen on tavallista yleisempää joukkueurheilua, erityisesti jääkiekkoa, harrastavilla pojilla. Nuuskaamisen yleisyydessä on myös alueellisia eroja. Työillä nuuskaaminen on hyvin harvinaista.

Nuuska rasittaa sydäntä ja sairastuttaa suun

Monet ajattelevat, että nuuskaaminen ei ole yhtä haitallista kuin tupakointi. Nuuskatessa vältetään tupakansavun hengittämistä, mutta se ei tee nuuskasta vaaratonta. Nikotiini nostaa tilapäisesti sydämensykeä ja verenpainetta. Kohonnut verenpaine pakottaa sydämen työskentelemään normaalia kovemmin ja sydän rasittuu.

Nuuskan käyttö lisääkin riskiä sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin, kuten sydämen vajaatoimintaan, sydäninfarktiin ja aivoverenkiertohäiriöön. Nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee, jolloin liikuntavammojen vaara on suurempi ja lihasten palautuminen urheilusuorituksen jälkeen hitaampaa. Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti myös heikkenee.

Nuuskan käyttö voi näkyä nopeasti epämiellyttävänä muutoksina suussa. Nuuska syövyttää ikeniä ja saa hampaat värjäytymään helposti. Valkoisena erottuvat limakalvovauriot suussa ovat myös yleisiä. Myöhemmin vaarana ovat erityisesti suun, ruokatorven ja nenän alueen syövät sekä haimasyöpä.

Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Tyypillisiä nikotiinin aiheuttamia vieroitusoireita ovat ärtyneisyys ja keskittymisvaikeudet, joiden kanssa voi olla vaikeaa opiskella, työskennellä tai nauttia vapaa-ajasta täysipainoisesti. Suuren nikotiinimäärän ja terveyshaittojen takia nuuska ei ole toimiva tupakoinnin lopettamisen apuväline.

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.

Nuuskarikkomuksista sakkoja

Tupakkalain mukaan nuuskaa ei saa myydä tai mainostaa Suomessa. Nuuskaa tuodaan Suomeen yleensä Ruotsista, jossa sen myynti ja mainostaminen on ainoana Euroopan Unionin maana sallittua. Ruotsi neuvotteli itselleen poikkeuksen nuuskan myyntikieltoon liittyessään Euroopan Unioniin vuonna 1995.

Täysi-ikäiset henkilöt saavat tuoda Suomeen nuuskaa matkatavarana rajallisen määrän omaa henkilökohtaista käyttöä varten. Euroopan talousalueen (ETA) ulkopuolelta, kuten Venäjältä, nuuskaa saa tuoda vain jos matka kyseisessä maassa on kestänyt vähintään 24 tuntia. Alle 18-vuotiailta tupakkatuotteiden maahantuonti ja hallussapito on kielletty.

Nuuskan myyminen, välittäminen tai vastikkeetta luovuttaminen on tupakan myyntirikkomus, joka voi johtaa sakkoon tai enintään kuuden kuukauden vankeuteen. Maahantuontisäädösten rikkomisen katsotaan tupakkatuoterikkomukseksi, joka voi johtaa sakkoon.

Uusia nuuskatuotteita kehitetään

Suomessa markkinoille on tullut myös erilaisia nuuskan vastikkeita, kuten ns. energianuuskaa. Koska suussa käytettävän tupakan myynti on Suomessa kielletty, suomalaisista kaupoista löytyvät nuuskat eivät voi sisältää tupakkaa tai nikotiinia.

Muissa maissa sen sijaan esimerkiksi energianuuska voi sisältää myös tupakkaa ja nikotiinia. Kaikki suussa käytettävät nuuskatuotteet, myös nikotiinia sisältämättömät, heikentävät suun terveyttä.

Hanna Ollila
asiantuntija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

link

Lähteet ▶

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska-suussa-kaytettava-tupakka>