

Snus

Vad är det?

Snus är en tobaksprodukt som används i munnen. Snuset i Finland är nästan alltid svenskt fuktat snus i lösvikt eller portionspåsar. Snus tillverkas av tobaksväxtens rök-, luft- eller saltorkade blad och stjälkar som malts till en massa. Ett snuspreparat kan innehålla flera olika tobakssorter. I en del preparat tillsätts andra smakämnen, såsom lakrits, citronolja, rosenolja eller lavendel. Snus innehåller omkring 2 500 olika substanser av vilka 28 har konstaterats vara cancerframkallande. [4] [6]

Legal status: Försäljning av snus är förbjudet i alla EU-länder utom Sverige. För eget bruk är det ändå tillåtet att importera max 30 dosor förutsatt att dosen innehåller max 50 gram av nämnda tobak. Det är förbjudet att beställa snus över internet. För personer under 18 är import och innehav av snus förbjudet och substansen får inte överlätas till under 18-åringar. [2] [7]

Utbredning: Merparten av alla tobaksprodukter som används i Finland är cigaretter och det är på det hela taget sällsynt med regelbunden snusning. Av finländska män i åldern 15–64 år använder 2,4 % snus dagligen (2014). Andelen män som snusar då och då är 3,2 % (2014). Det är mycket sällsynt att kvinnor snusar och nästan inga kvinnor snusar dagligen, cirka 0,2 %. Vanligast med regelbunden snusning är det bland ungdomar, i synnerhet bland unga män som utövar lagsport. [3]

[4] [6]

Hur verkar det?

Substanserna som snuset innehåller absorberas via munnens slemhinnor direkt i blodomloppet. Hos snusaren absorberas nikotinet en aning långsammare än hos rökaren men håller sig länge på hög nivå. Snusaren sitter ofta hårdare fast på nikotinkroken än rökaren. Ur torrsnus absorberas nikotinet klart snabbare än ur fuktat snus. I Finland används ändå för det mesta fuktat snus som importerats från Sverige. Nikotinhalten kan också variera stort mellan olika snusmärken. [1] [4]

Upplevda verkningar: Snusets nikotin verkar avslappnande och uppiggande och ger en känsla av välbefinnande. [1] Nikotin verkar också genom att tillfälligt höja blodtryck och hjärtfrekvens.

Nikotin verkar så att blodkärlen krymper och blodcirkulationen i musklerna avtar, vilket ökar risken för idrottsskador och fördröjer musklernas återhämtning efter en idrottsprestation. [1] [6]

Huvudsakliga risker

Risker med riklig användning: Långvarig snusning orsakar många slags skador i munregionen. I synnerhet tändernas tuggytor och tandköttet tar skada av snusning. Snusning ökar risken för cancer i mun, strupe och bukspottkörtel, och samband finns också med hjärt- och kärlsjukdomar. Ofta sväljer man av misstag snus och i så fall belastas inre organ, magsäck och hjärta. Snusande idrottare löper en tydligt förhöjd risk för muskel- och skelettskador på grund av de förändringar i blodomlopp och blodtryck som nikotinet orsakar. [1] [4] [6]

Akuta risker: Nikotinet i snus har samma verkningar som nikotin i cigaretter och orsakar bland annat sömnlöshet, huvudvärk och neurologiska förändringar. Snus ger ökad hjärtfrekvens och risk för blodpropp i hjärtat. [1] [4] [6]

Beroende: Snus framkallar snabbt ett starkt beroende och det kan därefter vara svårt att sluta med snuset. Eftersom nikotin är den viktigaste beroendeframkallande substansen är det ingen större skillnad mellan beroende av snus och beroende av cigaretter. Vanliga abstinenssymptom är irritabilitet och koncentrationssvårigheter. Snus används också ofta parallellt med cigarettrökning. [4] [5]

Användning under graviditeten: Under graviditeten överförs nikotin via moderkakan till barnet. Snusning under graviditeten ökar risken för prenatal död. Hos ammande mödrar överförs nikotin till bröstmjölken. Barn till mödrar som använder tobaksprodukter har lägre födelsevikt. Nikotin kan störa spädbarnets andningscentrum och ha samband med plötslig spädbarnsdöd. [1] [6]

Hur kan riskerna minimeras?

Bästa sättet att undvika risker i samband med snus är att sluta helt eller åtminstone minska på snusningen. Om snusningen ändå fortsätter är det särskilt viktigt att följa med alla förändringar som snuset orsakar i munnen och att regelbundet gå till tandläkaren. I någon mån kan man fördröja munskador genom att inte alltid hålla snusprillan på samma ställe i munnen. Det är bäst att undvika lössnus helt och hållet eftersom det orsakar större skador i munregionen än portionspåsar.

Om det känns mycket svårt eller omöjligt att sluta snusa kan man få hjälp av produkter för substitutionsvård med nikotin eller läkarordinerade avvänjningsläkemedel. Snus är inte i sig ett bra hjälpmedel för tobaksavvänjning, på grund av att snus har högre nikotinhalt och innehåller flera cancerframkallande substanser. ^[1] [4]

link

Källor ►

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/snabbinfo/snus>