



NUUSKA

Nuuska on suussa käytettävä tupakkatuote. Yhdessä nuuskavalmisteessa voi olla useita eri tupakkalajeja. Nuuskaan lisätään usein makuaineita, kuten lakritsia, sitruunaöljyä, ruusuöljyä tai laventelia.

Suomessa käytetty nuuska on yleensä kosteaa nuuskaa irtomuodossa tai annospusseina. Se sisältää noin 2 500 erilaista ainetta, joista 28 on tunnistettu syöpää aiheuttaviksi.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://www.nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)

NUUSKAN VAIKUTUKSIA

- Nuuskan nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta suoraan verenkiertoon. Nuuskasta nikotiini imeytyy hieman hitaammin kuin tupakasta, mutta pysyy korkealla tasolla pitkään.
- Eri nuuskamerkkien nikotiinipitoisuudet voivat vaihdella. Tarkista nikotiinipitoisuus käytettävästä tuotteesta.
- Nuuskan sisältämä nikotiini rentouttaa, piristää ja luo hyvänolon tunteen.
- Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykenopeutta. Nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee, mikä heikentää fyysisistä suorituskykyä.

NUUSKAN HAITTOJA

- **Psyykkiset vaikutukset:** pitkäaikaiskäyttö voi aiheuttaa mm. unettomuutta.
- **Fyysiset terveyshaitat:** nuuskan käyttö aiheuttaa monenlaisia vaurioita suun alueelle, mm. hammas- ja ienaurioita ja hampaiden värjäytymistä. Kohottaa suu-, kurkku- ja haimasyövän riskiä. Yhteys sydän- ja verisuonitauteihin. Urheilijoilla on riski saada lihas- ja luustovaurioita nikotiinista johtuvien verenkierto- ja verenpainemuutosten takia.
- **Riippuvuus:** nuuskan nikotiini aiheuttaa nopeasti voimakkaan fyysisen riippuvuuden. Yleisiä vieroitusoireita ovat levottomuus, pääkipu, väsymys, vapina, huimaus, hermostuneisuus, keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys ja unettomuus.
- **Raskaus ja imetys:** raskauden aikainen käyttö voi aiheuttaa sikiölle kehityshäiriöitä. Synnytyksen riskit ja kätkytkuoleman riski lisääntyy. Veren nikotiinipitoisuus erittyy äidinmaitoon ja imettäessä vauvalle.
- **Laillinen asema:** myynti on Ruotsia lukuun ottamatta kielletty kaikissa EU-maissa. Nuuskaa saa tuoda rajoitetusti maahan henkilökohtaiseen käyttöön. Nuuskan tilaaminen internetistä on kiellettyä. Alle 18-vuotiailla nuuskan tuonti ja hallussapito on kielletty, eikä sitä saa luovuttaa alle 18-vuotiaalle.

HUOMIOITAVAA

- Yksilölliset erot vaikutuksissa ja haitoissa ovat suuria.

