

30 fakta om snus

Falskt och sant

- ▶ Många tror att snus har fler fördelar och orsakar mindre risker än cigaretter, men det stämmer inte.
- ▶ Nikotinet absorberas långsammare i blodet från snus än från cigaretter, men när man snusar, förblir nikotinkoncentrationen i blodet på hög nivå en längre tid än när man röker cigaretter.

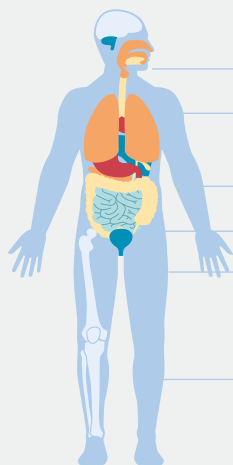


- ▶ Snus är mald, fuktad tobak med tillsatta smakämnen, konserveringsmedel och andra tillsatser.
- ▶ Snus läggs under läppen antingen som lösnus eller i dospåsar.
- ▶ Förutom nikotin innehåller snus 28 föreningar som enligt undersökningar orsakar cancer. Dessutom innehåller snus andra giftiga ämnen, såsom tungmetaller och rester av insekt- och ogräsbekämpningsmedel.

- ▶ Andedräkten luktar illa
- ▶ Tänderna blir missfärgade och slitna
- ▶ Det sker förändringar i slemhinnorna
- ▶ Användning under en längre tid:
 - tandköttet drar sig permanent tillbaka
 - de stödjevävnader som tänderna är fästa vid blir lösare
 - det uppstår hål på tänderna.



Nackdelar med nikotinet:



- försämrar motståndskraften
- höjer pulsen och drar ihop blodkärlen » ökar belastningen på cirkulationssystemet
- ökar risken för rytmstörningar
- kan också orsaka erektionsstörning
- ökar skadorna på blodkärlens väggar, förändrar blodets fettsammansättning i en skadlig riktning och ökar blodplättarnas benägenhet att koagulera
- ökar den oxidativa stressen, det vill säga cellskador som orsakas av fria radikaler, vilket kan leda till många sjukdomar och göra att kroppen åldras snabbare.

Användningen av snus försämrar musklernas prestationsförmåga, gör återhämtningen långsammare och ökar risken för idrottsskador.

- ▶ Användningen av snus förknippas med förhöjd risk för diabetes och hjärtsvikt.
- ▶ Användningen av snus höjer risken för dödsfall efter hjärtinfarkt eller stroke.
- ▶ Personer som använder snus har en förhöjd risk för cancer i munnen, näsan, svalget, matstrupen, buken, tjocktarmen och bukspottkörteln.



Användningen av snus höjer:

- ▶ risken för missfall och tidig förlossning
- ▶ risken för låg födelsevikt och andningssvårigheter hos barnet
- ▶ risken för havandeskapsförgiftning.



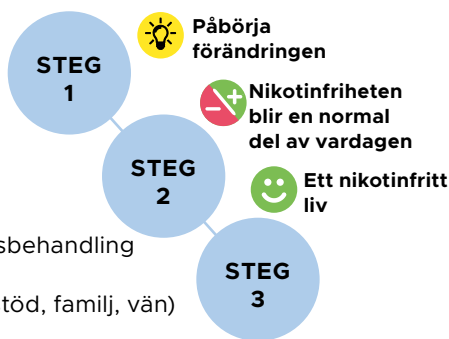
Snus får inte importeras, säljas eller överlåtas till en annan person. Det är tillåtet att importera begränsade mängder snus från utlandet för personligt bruk.



Har du bestämt dig för att sluta använda nikotinprodukter?



- ▶ Jag slutar på en gång
- ▶ Jag slutar gradvis
- ▶ Jag använder tillfälligt substitutionsbehandling med nikotin som stöd
- ▶ Jag önskar få stöd (grupp, kamratstöd, familj, vän)



Du kan bli av med ditt nikotinberoende!

Vill du sluta använda nikotinprodukter? Ta kontakt: stumppi.tyoryhma@hengityслиitto.fi.

Du kan delta i diskussioner om att sluta använda nikotinprodukter med andra som är i samma situation som du på Andningsförbundets kamratkvällar på webben och i Stumppis Facebookgrupp. Mer information: www.hengityслиitto.fi/stumppi