

Tupakointi saatiin vähenemään - miten käy nuuskan?

lääkäri Hannu Vierola
Iisalmen sairaala

”Mikään ei aiheuta riippuvuutta niin kuin nuuska.”

(www.nstep.org)

Nuuska tuo elimistöön enemmän nikotiinia kuin savuke. Näin nikotiiniriippuvuus syntyy nopeasti. Suomessa nuuskan myynti ja maahantuonti on kielletty kuten muissakin EU-maissa. Ruotsissa nuuskan (”snus”) valmistus ja myynti on sallittu poikkeusluvalla. Nuuskaa ja savukkeita saa tuoda maahan verovapaasti vain matkustajatuontina omaan henkilökohtaiseen, perheen käyttöön tai lahjaksi. Nuuskan maahantuonti, myynti tai levittäminen myyntiä varten on tupakkalain mukaan kiellettyä.

Nuuskaa valmistava Swedish Match markkinoi nuuskaa vaarattomana tupakoinnin vaihtoehtona jopa tupakoinnin lopettamiskeinona. Tupakkateollisuus on lähettänyt edustajiaan lääketieteellisiin kongresseihin kertomaan lääkäreille tästä ”turvallisesta” tupakoinnin vaihtoehdosta. Koska nuuska sisältää syöpävaarallisia yhdisteitä, suosittelee suomalainen lääkäri potilaalleen nuuskaa turvallisempia nikotiinin hoitoversioita kuten nikotiinipurukumia. Niillä veren nikotiinipitoisuus jää matalammaksi kuin nuuskalla. Onkin järjetöntä siirtyä tupakkatuotteesta (savuke) toiseen (nuuska). Parasta lopettaa kerralla. Virallisena tupakoinnin lopettamismenetelmänä ei ”snus” tule Suomessa koskaan saamaan jalansijaa.

Suomessa nuuskaa käyttää päivittäin 1,3 % aikuisista miehistä ja satunnaisesti 2,7 %. Nuuskaaminen on yleisintä 25-34 -vuotiaiden ikäryhmässä. Eniten satunnaisnuuskaavat 15-24 -vuotiaat: noin 10 %. Nuuskaa on kokeillut 26 % miehistä ja 16 % naisista. Naisista 1,3 % nuuskaa satunnaisesti ja päivittäin 0,6 % (KTL, 2007).

Urheilevat nuoret käyttävät nuuskaa ”rentouttajana”. Tosiasiassa he hoitavat vain nikotiiniriippuvuuttaan. Valmentajien, seurajohdon, vanhempien, opettajien ja kouluterveydenhoitajien tulisi tietää nuuskan käytön terveysriskit. Nuuskaava nuori alkaa useammin tupakoida kuin sellainen nuori, joka ei käytä nuuskaa. Tupakkatuotteiden nikotiini muuttaa pysyvästi aivojen mielihyvakeskuksia. Ei pidä luulla, että nuuskaava nuori tai aikuinen on turvassa tupakoinnilta - päinvastoin.

Suomalaiset naiset vieroksuvat epäsiistiä nuuskan käyttöä, eikä siitä ole tullut ”trenditietoisien naisten tupakoinnin korviketta”. Aktiivisella tiedottamisella nuuskan terveyshaitoista kouluissa ja mediassa pystytään estämään ”snus –epidemian” leviäminen Ruotsista Suomeen.

Tupakointi ei ole enää trendikästä, sanovat suomalaiset nuoret. Trendi- ja ympäristötietoiselle nuorelle kannattaa perustella savutonta ja nuuskatonta elämäntyyliä enemmän ympäristönäkökulmasta kuitenkin terveyshaittoja unohtamatta. Kaikki nuuskatuotteet myös ruotsalainen ”snus” lisäävät suu- ja haimasyövän riskiä. Nuuskaajan verestä, virtsasta ja haimanesteestä voidaan osoittaa nuuskan syöpää aiheuttavien kemikaalien jäämiä. Nuuskaajan saamat nitrosoamiinimäärät ylittävät moninkertaisesti elintarvikkeista saadut päivittäisen nitrosoamiinikuormituksen. Syöpävaaralliset aineet kulkeutuvat nuuskasta koko elimistöön.

Suomalaisten nuuskan käytöstä ”kantavat huolta” myös muutkin kuin vain lääkärit. Ruotsin ja Ahvenanmaan väliä liikennöivä Eckerö Linjen aikoo ulosliputtaa M/S Eckerö -aluksen Ruotsin lipun alle, koska matkustajat valitsevat herkästi sellaisen laivayhtiön, jonka aluksella nuuskan myynti on sallittua.

Lähteet

Cnattingius S. (2005): Health risks with Swedish snus. The Swedish National Institute of Public Health, Karolinska Institutet. Stockholm.

Foulds J. (2007): Can smokeless tobacco aid smoking cessation: what is the evidence? 9th Annual Conference of the SRNT Europe. Helping smokers to quit. Madrid 3.-6.10.2007. www.srnt2007madrid.com.

Hecht S. S. (2008): Carcinogenic nitrosamines in snus and consumer products. Personal information.

Hirsch J. (2008): Snus ja syöpä. Henkilökohtainen tiedonanto.

Hirsch J. M. (etc.) (2002): Snuff induced cancer in Sweden. In: Proceedings of 3rd International Conference on smokeless tobacco: Stockholm 22.-25.9.2002. Sweden.

IARC (International Agency for Research on Cancer) (2007): Smokeless Tobacco and Some Related Nitrosamines. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans: Volume 89. IARC, Lyon.

Roosaar A., Johansson A. L., Sandborgh-Englund G., Axéll T. and Nyrén O. (2008): Cancer and mortality among users and nonusers of snus. Int. J. Cancer. 1st July 2008. 123 (1): 168-73. Institute of Odontology, Karolinska Institutet. Stockholm, Sweden.

Simola A. (2008): Nuuska vie Eckerön Ruotsin lipun alle. Aamulehti 23.4.2008.

Vierola H. (2007): Pysy nuorena, elä kauemmin - tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki: Tietosanoma.

Vierola H. (2005): Tupakka - miehen tietokirja. Helsinki: Terra Cognita Oy.