

Vinkkejä aikuisille

- **Nuuska on tupakkatuote.** Nuuskan käyttö on haitallista lapsen ja nuoren terveydelle ja aiheuttaa riippuvuutta.
- **Suhtaudu nuuskaan kielteisesti** kuten muihinkin tupakka- ja nikotiinituotteisiin.
- **Mieti, millaista esimerkkiä itse annat** nuuskan käytön suhteen. Aikuisen esimerkki ja asenne vaikuttavat nuoren käsityksiin nuuskasta.
- **Keskustele lapsen ja nuoren kanssa nuuskasta.** Lapset ja nuoret tarvitsevat tietoa nuuskan terveyshaitoista ja nuuskaan liittyvistä ilmiöistä kuten laittomasta kaupasta.
- **Varmista, että nuuskaa ei ole lasten ja nuorten saatavilla.** Helppo saatavuus houkuttelee kokeilemaan ja käyttämään.
- **Kannusta nuorta pysymään erossa nuuskasta** tai tue nuuskan käytön lopettamisessa.
- **Älä hyväksy laitonta nuuskan välittämistä** alaikäisille lapsille ja nuorille.
- **Pidä huolta, että vapaa-ajan ympäristöissä ei edistetä nuuskan käyttöä.**



Lisätietoja

- **Fressis.fi**
tietoa nuorille nuuskasta ja terveellisistä elintavoista ja tukea käytön lopettamiseen
- **Rookikroppa.fi**
tietoa nuuskan ja tupakan vaikutuksista elimistössä
- **FressisEdu.fi**
materiaalia nuorten nikotiinittomuuden tukemiseen
- **Erovirasto**
sovellus nuorille tupakoinnin tai nuuskan käytön lopettamisen tueksi
- **Stumpi.fi**
aikuisille tukea tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen
- **Ilmansyopaa.fi**
tietoa syövän ehkäisystä



NUORET JA

NUUSKA

- Mitä aikuisen on hyvä tietää?



Miksi nuori nuuskaa?

Nuorten nuuskan kokeilu ja käyttö ovat lisääntyneet kaikissa ikäryhmissä. Aloittamisen syitä ovat muun muassa kokeilun halu, uteliaisuus ja kaveriporukan paineet.

Kaikilla nuorilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan haitoista. Nuoret eivät välttämättä tiedä, että sekä tupakka että nuuska ovat tupakkatuotteita ja terveydelle vaarallisia. Molemmat sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta ja sairauksia. Nuuskaa lisää urheilijoilla tapaturmariskiä ja heikentää vammoista paranemista.

Nuorten mielestä nuuskan käyttö on helppoa ja huomaamattonta. Nuuskaa pystyy käyttämään monissa sellaisissa tilanteissa, joissa ei voi tupakoida. Aikuiset eivät aina huomaa tai tunnista nuorten nuuskan käyttöä, joten siitä ei jää yhtä helposti kiinni kuin tupakoinnista. Osa nuorista käyttää sekä tupakkaa että nuuskaa.

Nuoret kokevat nuuskaamisen olevan hyväksyttävämpää kuin tupakoinnin. Nuuskan käyttö ei haittaa samalla tavalla ympärillä olevia ihmisiä kuin tupakan savu. Monet aikuiset - kotona, koulussa tai harrastuksissa - suhtautuvat siihen tupakointia sallivammin. Tämä vahvistaa nuorten positiivisia käsityksiä ja mielikuvia nuuskasta.

Käyttö ja kokeilut yleistyneet

Yläkouluikä on nuuskakokeilujen kannalta kriittistä aikaa. Nuuskaa käyttävät erityisesti pojat, mutta myös tyttöjen nuuskan kokeilu ja käyttö ovat lisääntyneet. Nuuskaa käytetään laajasti nuorten keskuudessa eri arjen ympäristöissä. Käyttö on yleistä myös urheiluvien, erityisesti joukkuelajeja harrastavien, nuorten keskuudessa.

Mitä nuuska on?

- Nuuska on tupakkatuote.
- Suomessa käytetään lähinnä ruotsalaista nuuskaa joko annospusseina tai irtonuuskana.
- Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia sekä lisäksi raskasmetalleja, jätteitä kasvi- ja tuholaismyrkyistä ja syöpävaarallisia aineita.
- Ruotsalaisen nuuskan lisäksi markkinoille on tullut nikotiinipusseja, jotka muistuttavat nuuskaa ja joiden nikotiinipitoisuus voi olla jopa erittäin korkea.
- Nuuska ja nikotiinipussit ovat monella tavoin terveydelle haitallisia - erityisesti nuoren kehittyvälle keholle.

Mitä laki sanoo?

- Nuuskan maahantuonti, myynti ja eteenpäin luovuttaminen on Suomessa laitonta.
- Ulkomailta palaava matkustaja saa kuitenkin tuoda omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä enintään 1000 grammaa nuuskaa.
- Nuuskan hallussapito ja matkustajatuonti on lain mukaan kielletty alle 18-vuotialta. Kaikki alaikäisille päätynyt nuuska on laitonta!

Urheileva nuori ja nuuska

Monilla urheilevilla nuorilla on nuuskasta virheellisiä käsityksiä. Nuuska on haitallista myös urheilun näkökulmasta:

- Nuuska lisää rasisusvammojen riskiä ja heikentää vammoista paranemista.
- Nuuskan nikotiini supistaa verisuonia ja nostaa verenpainetta.
- Nuuska heikentää henkistä suorituskykyä (riippuvuus ja vieroitusoireet).

Nuuskan läsnäolo ja näkyminen harrastusympäristössä, idolien ja valmentajien malli sekä joukkueen toimintatavat vaikuttavat nuorten urheilijoiden nuuskan käyttöön.

Mitä haittaa nuuskan käytöstä on?

Voimakas riippuvuus

- Nuuskan sisältämä nikotiini on myrky, joka aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Suomessa käytetyt nuuskamerkit sisältävät usein runsaasti nikotiinia.
- Nuoren vielä kehittymässä olevat aivot ovat erityisen herkat riippuvuuden synnylle.
- Riippuvuuden takia nuuskaa on ikään kuin "pakko käyttää". Riippuvuuden aiheuttamat vieroitusoireet kuten levottomuus, ärtyisyys, keskittymiskyvyttömyys, väsymys ja päänsärky haittaavat elämää. Riippuvuus hankaloittaa myös nuuskan käytön lopettamista.

Haitat näkyvät ensimmäisenä suussa

- Nuuskan käyttö näkyy nopeimmin suussa. Ensimmäisenä se ilmenee yleensä pahanhajuisena hengityksenä, hampaiden värjäytyminä ja kulumina sekä paksuuntuneena norsunnahkamaisena limakalvona.
- Pitkään käytettynä nuuska aiheuttaa esimerkiksi ikenien vetäytymistä, hampaiden kiinnityskudossairautta ja altistaa paljastuneiden hampaiden kaulojen reikiintymiselle. Jotkut muutoksista ovat pysyviä.

Muut terveyshaitat

- Nikotiini muuttaa aivojen toimintaa ja haittaa nuoren aivojen kehittymistä.
- Nikotiinin käyttö rasittaa sydäntä ja altistaa rytmihäiriöille.
- Runsas nuuskan käyttö voi lisätä vaaraa sairastua kakkostyypin diabetekseen.
- Nuuskaajilla on suurempi riski sairastua ainakin suunontelon ja ruokatorven syöpiin kuin niillä, jotka eivät käytä mitään tupakkatuotteita. Lisäksi nikotiini edistää syöpäkasvaimien kasvua ja heikentää syöpähoitojen vaikutuksia.