

Sanningen om





Farligt begär

Är det farligt att snusa? Det är ju så mycket bättre att snusa än att röka. Eller? Exakt hur snus skadar hälsan är omtvistat. Snusning ökar risken för ohälsa och olika sjukdomar. Det innehåller bl.a. cancerframkallande nitrosaminer, arsenik, formaldehyd och radioaktivt polonium-210. Eftersom det är farliga ämnen finns det ingen nivå som är oskadlig för kroppen. Det är missvisande att jämföra snus med cigaretter. Rökning dödar hälften av alla dagligrökare i förtid, men allvarliga hälsorisker av snusning kan inte avfärdas med argumentet att rökning är ännu farligare.



Nikotin

Nikotin är starkt beroendeframkallande. Nikotinberoende kan förklaras med att kroppens belöningssystem sätts ur balans. För att må bra krävs nikotin. En snusdosa innehåller samma nikotinmängd som motsvaras av 50-75 cigaretter beroende på snusort. Nikotinhalten varierar stort men är högst i lössnus. Många snusare har snuset i munnen ca 14 timmar per dygn. Snus ger därför ett kraftigt nikotinberoende. Blodkärlen och hjärtat påverkas av nikotin och hjärtat slår 10-20 fler slag/minut hos snusare. Blodtrycket höjs, fettsyror frisätts och kärlens förmåga att vidgas minskar.



Munnien

Känslan av att vara ren och fräsch i munnen påverkar välbefinnandet men är svår att uppnå om man snusar. Man kan få betydande besvär med sin munhälsa som snusare. Tänderna, tandköttet, munhålan och svalget påverkas av snuset. Tandhalsarna friläggs och tänderna missfärgas. Det finns en uppfattning om att snusare har färre hål i tänderna än andra men det är en myt enligt forskare. Det är vanligt att slemhinnan blir skör där snuset läggs och de små spottkörtlarna i läppen kan bli inflammerade. Dålig andedräkt och önskan om en fräsch mun är ofta motiv för att sluta snusa.



Cancer

Risken för att drabbas av cancer av svenskt snus har diskuterats länge. Det svenska fuktiga snuset tillverkas på ett annat sätt än internationellt snus och gör det därför mindre skadligt men inte ofarligt. I svenskt snus finns cancerogena ämnen som t.ex. tungmetaller, nitrosaminer och rester av bekämpningsmedel. De tobaksspecifika nitrosaminerna uppkommer vid rök- eller lufttorkningen av tobaken. Idag anser man att snusare kan ha högre risk för att insjukna i cancer i bukspottkörteln, munnen och matstruben. Nya studier pekar på att snus även ökar risken för andra cancerformer.



Graviditet

Är du förälder eller planerar du att bli så finns det mycket att vinna genom att sluta snusa.

Studier visar att det är svårare att bli gravid om man snusar och graviditeten blir mer riskfylld. Det ökar risken för missfall, havandeskapsförgiftning, för tidig födsel, låg födelsevikt, gomspalt och plötslig spädbarnsdöd. Det dagliga nikotinintaget hos ett ammande barn till en snusare motsvarar nikotinmängden från en cigarett. Snusstopp under graviditetens första tre månader tar bort de förhöjda riskerna.

Sluta-Röka-Linjen tar ofta och gärna emot samtal från gravida som önskar stöd under sitt snusstopp.



*Diabetes &
hjärtinfarkt*

Risken för att få
typ2-diabetes är förhöjd hos
snusaren och ökar med mängden snus.

Snusare drabbas för att nikotin ger en blodsockerhöjande effekt. Det är inte belagt att risken för att drabbas av hjärtinfarkt ökar av snusning, men däremot att risken att dö är större vid hjärtinfarkt hos den som snusar. Behandlas man för högt blodtryck motverkar snusning behandlingens syfte. Har man kärlkramp, är snusning direkt olämpligt eftersom blodkärlens förmåga att vidga sig försämras hos personer som snusar. Blodkärlen ska kunna vidgas så hjärtat får ut friskt syresatt blod i kroppen.



Sluta röka med snus

De som väljer att ta till en prilla snus vid något tillfälle när abstinensen efter ett rökstopp är svår ser det oftast som en tillfällig lösning.

Men 2 av 3 personer som använder snus som avvänjningsmedel blir fast i långvarig snusanvändning. Motivationen hos de flesta som slutar röka är att bli helt fria från tobak och dess skadeverkningar och de har ingen önskan om att byta ett beroende mot ett annat. Det finns gott om beprövade metoder och hjälpmedel att ta till som ger stöd vid rökstopp.

Snus kan inte rekommenderas som lämpligt rökavvänjningsmedel. Ring gärna Sluta-Röka-Linjen!

Vi är också en
SLUTA-SNUSA-LINJE!

Kontakta oss om du vill lägga upp en individuell plan för hur just ditt snusstopp ska gå till, eller bara vill ställa frågor eller önskar stöd på vägen. Du når oss på telefon och chatt.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

Vi finns också på Facebook, Instagram
och Twitter. Följ oss gärna!