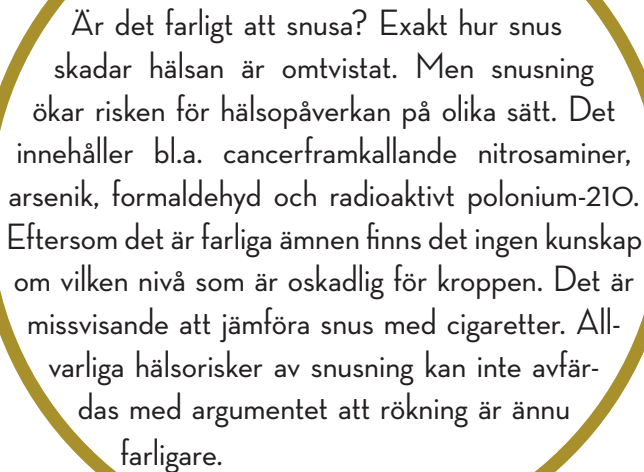


Sanningen om





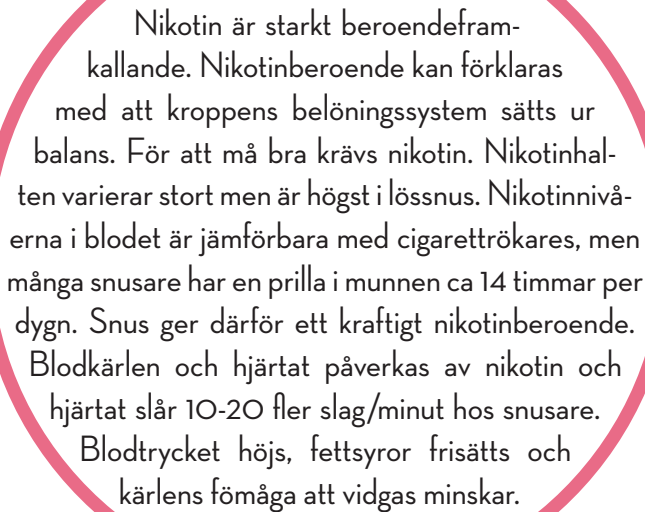
Farligt begär



Är det farligt att snusa? Exakt hur snus skadar hälsan är omtvistat. Men snusning ökar risken för hälsopåverkan på olika sätt. Det innehåller bl.a. cancerframkallande nitrosaminer, arsenik, formaldehyd och radioaktivt polonium-210. Eftersom det är farliga ämnen finns det ingen kunskap om vilken nivå som är oskadlig för kroppen. Det är missvisande att jämföra snus med cigaretter. 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. Nikotinhalten varierar stort men är högst i lössnus. Nikotinnivåerna i blodet är jämförbara med cigarettrökare, men många snusare har en prilla 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. Tänderna och tandköttet påverkas där prillan läggs 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 förtjockas 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

Snus eventuella orsakande av cancer har diskuterats länge. Det fuktiga svenska snuset tillverkas på ett annat sätt än annan oral tobak och gör det därför mindre skadligt. I svenskt snus finns cancerogena ämnen, t.ex. tungmetaller, nitrosaminer och rester av bekämpningsmedel. Det är oklart om snus ökar risk för cancer. Det finns få studier på enskilda cancerformer. Färska studier har inte kunnat bekräfta vissa samband som hittats tidigare, (t. ex. ökad risk för bukspottkörtelcancer.) Men att forskningen inte hittar samband betyder inte "ingen risk". Försiktighetsprincipen bör gälla all tobak.



Graviditet

Är du kvinna och planerar att bli mamma finns det mycket att vinna genom att sluta snusa.

Om man snusar blir graviditeten mer riskfylld. Det ökar risken för missfall, havandeskapsförgiftning, för tidig födsel, låg födelsevikt, gomspalt och ger en rubbning i andningsregleringen hos nyfödda. Barn som ammas av snusande mammor får nikotin via bröstmjölken. 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 typ 2-diabetes är förhöjd hos snusaren och ökar med mängden snus, antagligen eftersom 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 vid hjärtinfarkt är större 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.



Miljöperspektiv

Skogsskövling,

jorderosion och förstörda vattentäkter orsakas av tobaksproduktionen.

Arbetarna utsätts för starka kemikalier och särskilt barn drabbas av nikotinförgiftning genom kontakt mellan hud och blöta tobaksblad; den s.k. gröna tobakssjukan. Odlare i Asien hamnar ofta i skuldlaveri p.g.a lån som inte kan betalas tillbaka. På tobaksfälten i världen utnyttjas drygt 30 miljoner barnarbetare. I Sverige spolås dagligen 4 miljoner snusprillor ner i toaletten. Använda prillor ska sorteras som brännbart för att förhindra att kadmium hamnar i naturen.



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 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. Ring eller chatta gärna med Sluta-Röka-Linjen!



Sluta snusa

Funderar du på att sluta snusa? En del vill sluta tvärt medan andra tycker att ett stoppdatum kan göra att man blir mer målinriktad och får tid att planera och förbereda sig. Välj det sätt som känns bäst. Formulera din motivation till varför du vill sluta med tobak. Det kan vara hjälpsamt och ge mindre abstinens om du byter till en snussort med svagare nikotinstyrka tiden innan stopp. Kontakta Sluta-Röka-Linjen för en egen utformad plan för just ditt snusstopp. Du når oss helgfria vardagar mån-tors kl. 09-19. och fre kl. 09-16. Alla samtal är kostnadsfria. Välkommen att ringa eller chatta!

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 och Instagram.

Följ oss gärna!