

Om snus



Innehåll

Snus idag	3
Vitt snus	4
Nikotin.....	7
Beroende.....	8
Graviditet	11
Andra hälsoeffekter	12
Diabetes och hjärt-kärlsjukdom	14
Cancer.....	15
Munnen	17
Miljö och hållbarhet	19
Sluta röka med snus	20
Sluta snusa	22

Snus idag

Den här broschyren handlar om snus och hur det påverkar hälsa och miljö. Idag finns utöver det traditionella bruna snuset även det vita snuset. Gemensamt för produkterna är att de är avsedda som njutningsmedel och placeras i munnen där nikotin tas upp i blodet via munslemhinnan.

Eftersom det vita snuset är nytt har det mesta av forskningen gjorts på traditionellt snus. I början av broschyren berättar vi om effekter av nikotin, och de gäller även för vitt snus. Hur det vita snuset påverkar hälsan i övrigt är ännu inte klarlagt.

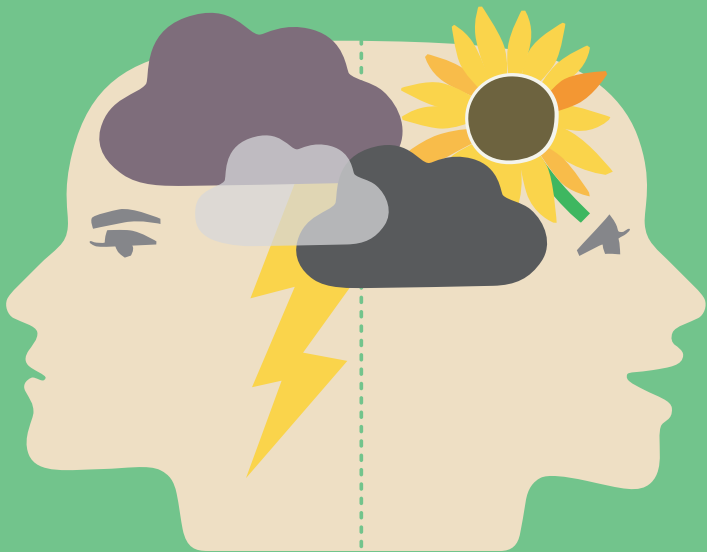
Vitt snus

Det vita snuset marknadsförs som tobaksfritt men det innehåller nikotin som i regel kommer från tobaksplantan.

Eftersom det vita snuset är nytt saknas kunskap om långtidseffekter på hälsan. Men det innehåller ofta höga koncentrationer av nikotin, som är en kraftigt beroendeframkallande substans med flera kända negativa effekter.

Det vita snuset attraherar nya målgrupper med design och smaker som lockar unga. Unga löper ökad risk att fastna i ett nikotinberoende.





Nikotin

Nikotin är ett nervgift som tobaksplantan har utvecklat som skydd mot skadeinsekter. När man snusar tas nikotin upp genom munslemhinnan och binder till nikotinreceptorer som finns i hjärnans belöningssystem. Där frisätts dopamin som ger en känsla av välbehag. Nikotin påverkar även blodcirkulationen. Pulsen ökar, blodtrycket höjs och kärlens förmåga att vidgas minskar.

Nikotin har negativa effekter vid graviditet. Studier pekar också på att nikotin kan ha bestående negativa effekter på utvecklingen av hjärnan hos unga. Hjärnan är inte färdigutvecklad förrän vid 25 års ålder.

Beroende

Nikotin är starkt beroendeframkallande.

Nikotinberoende kan förklaras med att kroppens belöningssystem sätts ur balans, och man upplever att man behöver nikotin för att må bra.

Nikotinhalten varierar i olika typer av snus. Vitt snus innehåller ofta mycket höga halter av nikotin.

Många snusare har dessutom en prilla under läppen stora delar av dagen. Snus ger därför ett kraftigt beroende.





Graviditet

Om man snusar blir graviditeten mer riskfylld, både för barnet och mamman. Det ökar risken för dödföddhet, för tidig födsel, låg födelsevikt och läpp-, käk- och gomspalt. Andningsregleringen hos nyfödda kan rubbas och risken för plötslig spädbarnsdöd ökar. Barn som ammas av snusande mammor får nikotin via bröstmjölken.

Om man slutar snusa inom graviditetens första tre månader minskar riskerna. Eftersom de förhöjda riskerna tros vara kopplade till nikotin bör man även avstå från vitt snus och andra nikotinprodukter i samband med graviditet.

Andra hälsoeffekter

Det traditionella bruna snuset kan skada hälsan på olika sätt. Snuset innehåller till exempel cancerframkallande nitrosaminer. Det saknas kunskap om vilka nivåer av dessa ämnen som är oskadliga för kroppen.

Forskning har också funnit samband mellan att snusa och sjukdomar så som hjärt-kärlsjukdom, diabetes och cancer. En ny studie visar att snusare löper ökad risk att dö i förtid jämfört med personer som inte använder tobak.



Diabetes och hjärt-kärlsjukdom

Risken för att få typ 2-diabetes är förhöjd hos personer som snusar mycket. Det är inte belagt att risken att drabbas av hjärtinfarkt eller stroke ökar av snusning. Men risken att dö av hjärt-kärlsjukdom, om man insjuknar, är högre hos den som snusar. Risken att drabbas av hjärtsvikt är också förhöjd. För den som har kärlekskramp är snusning direkt olämpligt eftersom blodkärlens förmåga att vidga sig försämras av nikotin.

Cancer

Det är oklart om snus ökar risken för cancer. Det finns få studier på enskilda cancerformer. Nyare svenska studier har visat en något ökad risk för cancer i matstrupe och ändtarm. Snus verkar också öka risken att dö av prostatacancer.

Att forskningen inte hittar tydliga samband betyder inte att risken är obefintlig.

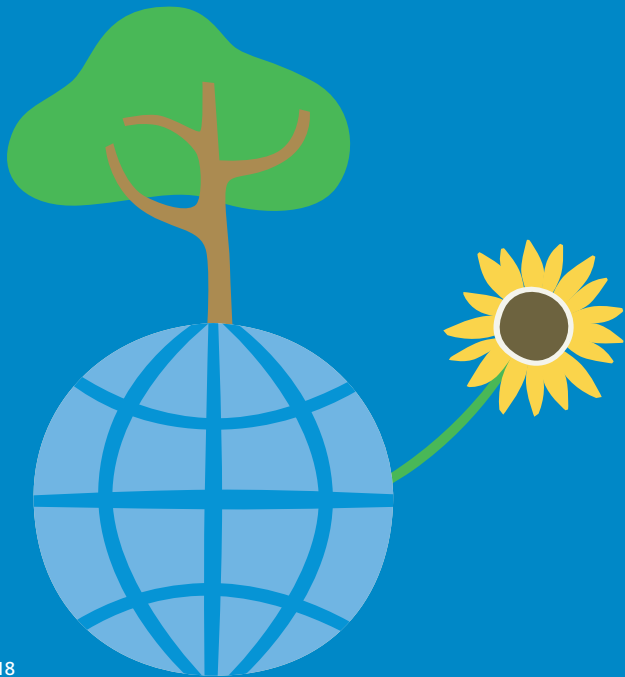
Försiktighetsprincipen bör gälla alla tobaks- och nikotinprodukter.



Munnen

Munnen påverkas av att snusa. Det är vanligt med irritation i tandköttet där man lägger prillan och tänderna kan missfärgas.

Att slemhinnan förtjockas är också vanligt. Slemhinnan normaliseras i regel efter snusstopp. För en del snusare påverkas tänderna där snuset läggs in så att tandhalsar friläggs. De skadorna är bestående.



Miljö och hållbarhet

Alla vinner på ett minskat tobaksbruk. Tobak är inte bara skadligt för den egna hälsan. Tobaksodling och avfallet efter tobaksprodukterna innebär också stora problem för klimatet, miljön och för de människor som ofta under dåliga förhållanden odlar tobak i utsatta delar av världen. Tobak krockar på flera sätt med de globala målen i Agenda 2030 som FN:s medlemsländer gemensamt beslutat att genomföra.

Sluta röka med snus

Många som använder snus för att sluta röka fastnar i stället i ett snusberoende. Motivationen är oftast att bli helt fri från nikotin och de flesta har ingen önskan om att byta ett beroende mot ett annat. Det finns andra metoder och hjälpmedel att ta till för att bli nikotinfri. Ring eller chatta gärna med oss på Sluta-röka-linjen.



Sluta snusa

Funderar du på att sluta snusa? De flesta som funderar på att sluta har blandade känslor inför det. Att använda snus ger en känsla av tillfredsställelse och avsaknaden av nikotin kan leda till en känsla av obehag. Om du är beroende kan omställningen kräva viss ansträngning.

Vad som hjälper varierar mycket mellan personer. Vanligtvis handlar det om att hitta ett sätt att hantera tankar och känslor av att vilja snusa utan att göra det. Vill du ha stöd är du varmt välkommen att höra av dig till Sluta-röka-linjen.



Det är inte alltid så lätt att sluta på egen hand. Behöver du stöd är du varmt välkommen att höra av dig till Sluta-röka-linjen. Du når oss på telefon och chatt. Mer information finns på slutarokalinjen.se

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se