



[Nuuska](#)

[Mitä se on?](#)

Nuuska on suussa käytettävä tupakkatuote. Suomessa käytetty nuuska on lähes aina ruotsalaista kosteaa nuuskaa irtomuodossa tai annospusseina. Se sisältää noin 2 500 erilaista ainetta, joista 28 on tunnistettu syöpää aiheuttaviksi.

Nuuskan myynti on Ruotsia lukuun ottamatta kielletty kaikissa EU-maissa. Suomessa nuuskan myyminen, välittäminen tai luovuttaminen alle 18-vuotiaalle voi johtaa sakkoon tai enintään kuuden kuukauden vankeustuomioon. Sen hallussapito ja maahantuonti on kielletty alle 18-vuotiailta.

Valtaosa Suomessa käytetyistä tupakkatuotteista on savukkeita, ja säännöllinen nuuskaaminen on kokonaisuudessaan hyvin harvinaista. Siinä on kuitenkin eroja alueiden ja ikäryhmien välillä. Yleisintä säännöllinen nuuskaaminen on nuorilla, erityisesti joukkueurheilua harrastavilla miehillä. Vaikka päivittäin nuuskaavia on vain muutama prosentti, Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulua tai lukiota käyvästä pojista 14 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 20 prosenttia kertoi nuuskaavansa silloin tällöin.

[Miten se vaikuttaa?](#)

Nuuskan sisältämät aineet imeytyvät suun limakalvojen kautta suoraan verenkiertoon. Nuuskankäyttäjällä nikotiini imeytyy hieman hitaammin kuin tupakoitsijalla, mutta pysyy korkealla tasolla pitkään. Nuuskan käyttäjä onkin usein pahemmassa nikotiinikoukussa kuin tupakoitsija.

Kuivanuuskaasta imeytyy kehoon nikotiinia selvästi nopeammin kuin kosteasta nuuskasta. Suomessa kuitenkin käytetään pääasiassa Ruotsista tuotua kosteaa nuuskaa. Myös eri nuuskamerkkien nikotiinipitoisuus voi vaihdella suuresti.

[Käytön riskit?](#)

Nuoren elimistö on erityisen herkkä nikotiinille. Nuuskaan voi jäädä koukkuun jo parin viikon kuluessa sen käytön aloittamisesta ja käytön lopettaminen voi tämän jälkeen olla hyvin vaikeaa. Koska nikotiini on tärkein riippuvuuden aiheuttaja, nuuskan ja savukkeiden aiheuttama riippuvuus ei eroa suuresti. Yleisiä vieroitusoireita ovat ärtymys ja keskittymisvaikeudet. Nuuskalla aloittaneet siirtyvät usein savukkeisiin tai jatkavat molempien käyttöä.

Pitkäaikainen nuuskankäyttö aiheuttaa monenlaisia vaurioita suun alueelle. Etenkin hampaiden purupinnat ja ikenet kärsivät sen käytöstä. Nuuskan aiheuttamat vahingot voivat olla nuorilla aikuisia suurempia, sillä nuoren ikenet ovat herkempiä. Nuuskan sisältämällä nikotiinilla on samanlaiset seuraukset kuin tupakan nikotiinilla, ja se aiheuttaa muun muassa unettomuutta, päänsärkyä ja

muutoksia hermostoon. Nuuskaaminen nostaa suu-, kurkku- ja haimasyöpien riskiä merkittävästi, ja sillä on yhteys myös sydän- ja verisuonitauteihin.

Nuuska aiheuttaa sydämen lyöntitiheyden kasvua ja lisää sydänveritulpan riskiä. Nuuskaa tulee usein nielleeksi vahingossa, jolloin se rasittaa sisäelinten, mahalaukun ja sydämen toimintaa. Nuuskaa käyttävien urheilijoiden riski saada lihas- ja luustovaurioita on selvästi kohonnut nikotiinista johtuvien verenkierto- ja verenpainemuutosten takia.

[Miten riskejä voi vähentää?](#)

Nuuskan käytön lopettaminen tai vähentäminen on paras tapa välttää siihen liittyviä riskejä. Jos kuitenkin jatkaa käyttöä, on tärkeää tarkkailla erityisesti nuuskan aiheuttamia muutoksia suussa ja käydä säännöllisesti hammaslääkärissä. Suuvaurioita voi yrittää hidastaa jonkin verran sillä, ettei pidä nuuskaa suussa aina samassa kohdassa. Varsinkin irtonuuskan käyttöä kannattaa välttää, sillä sen aiheuttamat vauriot suun alueelle ovat annos- tai pussinuuskaa suurempia.

Jos nuuskankäytön lopettaminen tuntuu hyvin vaikealta tai lopettaminen ei onnistu, apuna voi käyttää nikotiinikorvaushoitotuotteita tai lääkärin määräämiä vieroituslääkkeitä. Alle 18-vuotiaan kannattaa jutella korvaushoito- ja lääkevalmisteiden tarpeesta aina terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

Nuuska ei ole itsessään hyvä tupakoinnin lopettamisen apuväline savukkeita korkeamman nikotiinipitoisuuden sekä lukuisten syöpää aiheuttavien aineiden takia.

[Lähteet](#)

Finlex: [Tupakkalaki](#) (1976/693).

Merne, M. (2005): Nuorten nuuskankäyttö – haaste suun terveydenhuollolle.

Saukkonen, A. (2012): Nuuskaaminen nousussa nuorten keskuudessa. Tiimi 2/2012

Sedergren, J. (2010): [Nuuska](#). Päihdelinkki.

Syöpäjärjestöt: Nuuska ei ole terveystuote.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Nuuska](#).

Valvira: [Nuuska](#). Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto.