



S

N

U

S



**Snus
och hälsa**

Exakt hur snus påverkar hälsan är ännu inte klarlagt. Men snusning kan skada hälsan på olika sätt. Snus innehåller till exempel cancerframkallande nitrosaminer, om än i mindre utsträckning än andra typer av oral tobak. Det saknas kunskap om vilka nivåer av dessa ämnen som är oskadliga för kroppen. Trots att hälsoriskerna med snus är betydligt lägre än vid rökning är de inte obefintliga. De kan inte avfärdas med argumentet att rökning är ännu farligare. På följande sidor berättar vi om hur snus kan påverka hälsa och miljö.



Nikotin

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, men är högst i lössnus. Snus ger liknande nikotinnivåer i blodet som cigaretter, men många snusare har en prilla i munnen cirka 14 timmar per dygn. Snus ger därför ett kraftigt beroende. Nikotin har också akuta effekter på blodcirkulationen. Pulsen ökar, blodtrycket höjs och kärlens förmåga att vidgas minskar.



Munnen

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. 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

Det är oklart om snus ökar risken för cancer. Det finns få studier på enskilda cancerformer. Färskare svenska studier har inte kunnat bekräfta vissa samband som hittats tidigare, till exempel ökad risk för bukspottkörtelcancer, däremot en något ökad risk för cancer i matstrupe och ändtarm. Men att forskningen inte hittar tydliga samband betyder inte »ingen risk«. Försiktighetsprincipen bör gälla all tobak.



Graviditet

Planerar du att bli gravid finns det mycket att vinna genom att sluta snusa. Om man snusar blir graviditeten mer riskfylld. Det ökar risken för dödföddhet, havandeskapsförgiftning, för tidig födsel, låg födelsevikt, gomspalt och kan ge en rubbning i andningsregleringen hos nyfödda. Barn som ammas av snusande mammor får nikotin via bröstmjölken. Om man slutar snusa inom graviditetens första tre månader och håller sig snusfri minskar riskerna för de flesta av komplikationerna.



**Diabetes
& hjärt-
kärlsjukdom**

Risken för att få typ 2-diabetes är förhöjd hos storsnusare och ökar med mängden snus. Det är inte belagt att risken att drabbas av hjärtinfarkt eller stroke ökar av snusning, men däremot är risken att dö av hjärt-kärlsjukdomar högre hos den som snusar. Risken att drabbas av hjärtsvikt är också förhöjd. Har man kärlkramp, är snusning direkt olämpligt eftersom blodkärlens förmåga att vidga sig försämras av nikotin.



Miljöperspektiv

Skogsskövling, jorderosion och förstörda vattentäkter orsakas av tobaksproduktionen. Arbetare utsätts för starka kemikalier och särskilt barn drabbas av nikotinförgiftning genom kontakt mellan hud och blöta tobaksblad; den så kallade gröna tobakssjukan. Odlare i Asien hamnar ofta i skuldslageri på grund av lån som inte kan betalas tillbaka. På tobaksfälten i världen utnyttjas miljoner barnarbetare. I Sverige spolås dagligen fyra miljoner snusprillor ner i toaletten. Använda prillor ska sorteras som brännbart för att förhindra att farliga ämnen hamnar i naturen.



**Sluta röka
med snus**

Många som använder snus för att sluta röka lyckas, men fastnar istället i ett snusberoende. Motivationen är oftast att bli helt fri från tobak och de flesta har ingen önskan om att byta ett beroende mot ett annat. Det finns gott om effektivare metoder och hjälpmedel att ta till för att bli nikotinfri.

**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 individuellt utformad plan för just ditt snusstopp. Du når oss helgfria vardagar måndag–torsdag kl. 9–19 och fredag kl. 9–16. Alla samtal är kostnadsfria. Välkommen!

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!