

Vinkkejä vanhemmille

- **Nuuska on tupakkatuote.** Nuuskan käyttö on haitallista lapsesi terveydelle ja aiheuttaa riippuvuutta.
- **Suhtaudu nuuskaan kielteisesti** kuten muihinkin tupakkatuotteisiin. **Mieti, millaista esimerkkiä itse annat** lapsellesi nuuskan käytön suhteen. Vanhemman esimerkki ja asenne vaikuttavat lapsen käsityksiin nuuskasta.
- **Keskustele lapsesi kanssa** nuuskan käytöstä ja sen haitoista. Nuori tarvitsee tietoa nuuskan terveysvaaroista ja muista haittavaikutuksista.
- **Varmista, että nuuskaa ei ole kotona lapsesi saatavilla.** Nuuskan helppo saatavuus houkuttelee kokeilemaan ja käyttämään.
- **Kannusta lastasi** nuuskattomuuteen ja tue nuuskan käytön lopettamisessa.
- **Älä hyväksy laitonta nuuskan välitysbisnestä**
- **Nuuska ei kuulu urheiluun** - kuten eivät muutkaan päihteet. Nuuska heikentää urheilevan nuoren suorituskykyä.



Painopaikka: Painotalo Plus Digital Oy, 2016

Mitä minun vanhempana tulisi tietää?

Nuoret ja nuuska

- Nuorten nuuskan käyttö ja kokeilut ovat lisääntyneet.
- Nuorilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan haitoista.
- Nuuska on tupakkatuote, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta ja sairauksia sekä heikentää fyysistä suorituskykyä.
- Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten asenteisiin ja päihteiden käyttöön.

Lisätietoja

- fressis.fi (vinkkejä nuorille nuuskan käytön ja tupakoinnin lopettamiseen)
- tyokalupakki.net (tietoa ja menetelmiä opetuksen ja tueksi)
- stumpi.fi (aikuisille tukea tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen)
- ilmansyöpää.fi (tietoa syövän ehkäisystä)

Lähteet

- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2013). Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys ry:n, Valo ry:n ja Savuton pääkaupunkiseutu -hankkeen tilaustutkimus.
- Wickholm, S., Laitinen, A., Ainamo, A., & Rautalahti, M. (2012). Nuuskan terveyshaitat. Duodecim, 128, 1089-96.
- Tilaukset: terveysmateriaalit@cancer.fi



valo



Miksi nuori nuuskaa?

Nuuska on nuorten poikien keskuudessa eräänlainen muoti-ilmiö.

Nuuskan mielletään olevan miehekäs päihde ja sopivan myös urheilijoille.

Nuorilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan haitoista.

Sekä nuuska että savukkeet ovat tupakkatuotteita ja terveydelle vaarallisia.

Molemmat sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta ja sairauksia sekä heikentää fyysistä suorituskykyä.

Nuorten mielestä nuuskaaminen on helppoa ja huomaamatonta.

Nuuskaa pystyy käyttämään monissa sellaisissa tilanteissa, joissa ei voi tupakoida, esimerkiksi sisällä. Aikuiset eivät välttämättä huomaa nuorten nuuskan käyttöä, eikä nuuskan käytöstä siten jää yhtä helposti kiinni kuin tupakoinnista. Osa nuorista käyttää sekä savukkeita että nuuskaa.

Nuoret kokevat nuuskan käytön olevan hyväksyttävämpää kuin tupakoinnin. Nuuskan käyttö ei haittaa samalla tavalla ympärillä olevia ihmisiä kuin tupakan savu. Monet aikuiset - kotona, koulussa, harrastuksissa - suhtautuvat nuuskan käyttöön tupakointia sallivammin. Tämä vahvistaa nuorten positiivisia käsityksiä ja mielikuvia nuuskasta.

Käyttö ja kokeilut yleistyneet

Nuorten nuuskan käyttö ja kokeilut ovat lisääntyneet viime vuosina.

Yläkouluikä on nuuskakokeilujen kannalta kriittistä aikaa. Nuuskaa käyttävät erityisesti pojat, mutta myös tyttöjen nuuskan kokeilu ja käyttö ovat lisääntyneet. Nuuskan käyttö on yleistä urheiluvien, erityisesti joukkuelajeja harrastavien, nuorten keskuudessa.

Mitä nuuska on?

- Nuuska on tupakkatuote.
- Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia sekä monia syöpävaarallisia ja myrkyllisiä aineita.
- Nuuska aiheuttaa nopeasti voimakasta riippuvuutta ja on monella tavalla terveydelle vaarallista.

Mitä laki sanoo?

- Nuuskan hallussapito ja maahantuonti on kielletty alle 18-vuotiailta.
- Nuuskaa ei saa tuoda maahan, eikä sitä saa vastaanottaa esimerkiksi postitse Suomen ulkopuolelta.
- Nuuskaa saa tuoda matkatavarana Suomeen omaa käyttöä varten yhteensä korkeintaan 1000 g.

Urheiliva nuori ja nuuska

- Urheiluvilla nuorilla on nuuskan käyttöön liittyviä virheellisiä käsityksiä. Monet eivät tiedä nuuskan heikentävän suorituskykyä.
- Nuuskan nikotiini supistaa verisuonia, jolloin lihasten verenkierto heikkenee. Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti vähenee. Nikotiini nostaa verenpainetta ja vähentää sydämen lyöntikapasiteettia. Urheiluvan nuoren nuuskan käyttö:
 - heikentää fyysistä suorituskykyä
 - hidastaa palautumista
 - vähentää lihaskestävyyttä, lihasvoimaa ja lihasmassaa
 - altistaa urheiluvammoille ja hidastaa vammojen parantumista
 - heikentää henkistä suorituskykyä (riippuvuus ja vieroitusoireet)
- Nuuskan läsnäolo ja näkyminen harrastusympäristössä, idolien ja valmentajien malli ja esimerkki sekä joukkueen toimintatavat vaikuttavat nuorten urheilijoiden nuuskan käyttöön.

Mitä haittaa nuuskan käytöstä on?

Voimakas riippuvuus

- Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden.
- Riippuvuuden takia nuuskaa on ikään kuin ”pakko käyttää”. Riippuvuuden aiheuttamat vieroitusoireet kuten levottomuus, ärtyisyys, keskittymiskyvyttömyys, väsymys ja päänsärky haittaavat elämää. Riippuvuus hankaloittaa myös nuuskan käytön lopettamista.
- Nuoren kehittyvät aivot ovat herkät riippuvuuden synnylle.

Muut terveyshaitat

- **Syöpä:** Nuuskan on todettu olevan yhteydessä useisiin syöpiin.
- **Sydän- ja verisuonisairaudet:** Nuuskan sisältämä nikotiini vaikuttaa sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaan, mikä lisää riskiä sairastua tai kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin.
- **Limakalvovauriot, ienmuutokset ja hampaiden vahingoittuminen:** Nuuskan käyttäjän ikenet vetäytyvät ja hampaiden juuret paljastuvat. Hampaat kuluvat, tummuvat ja reikiintyvät. Suun limakalvoon, nuuskanpitokohtaan tulee limakalvovaurio. Suun bakteerit kiinnittyvät helposti limakalvovaurioon. Nuuskaaminen aiheuttaa ientulehdusta, josta seuraa pahanhajuinen hengitys.

Nikotiinin vaikutukset elimistöön

- Aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden.
- On voimakas myrkkä.
- Muuttaa aivojen toimintaa ja haittaa nuoren aivojen kehittymistä.

Nuuskaan menee paljon rahaa

