



# SNUSETS hälsorisker



S · H · V · S

STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Utvärderad av Centret för hälsofrämjande r.f.

Utgiven av: Studenternas hälsovårdsstiftelse  
Tölögatan 37 A  
00260 Helsingfors  
Beställningar: [julkaisutilaukset@yths.fi](mailto:julkaisutilaukset@yths.fi)

Författare:  
Susanna Vuorio-Mäkinen, tandläkare  
Mia Irmola, munhygienist

Ombrytning: Terttu Vanonen  
Tryck: Kehitys Oy, 2010

## Snusets hälsorisker



**VAD INNEHÅLLER SNUSET?**

**HUR PÅVERKAR SNUSET MUNNENS  
HÄLSA OCH DEN ALLMÄNNA HÄLSAN?**

**LEDER SNUSET TILL FÖRBÄTTRADE  
IDROTTSPRESTATIONER?**

## **ANVÄNDNING AV SNUS**

Det har varit förbjudet att sälja snus i Finland sedan 1995. Enligt den nya tobakslagen som trädde i kraft den 1 oktober 2010 är det förbjudet att importera snus och att sälja snus via internet. Trots detta har användningen av snus ökat framför allt bland unga män som idrottar.

Det finns stora regionala skillnader i användningen av snus. Det används mest i Lappland och det svenskspråkiga kustområdet.

Enligt en hälsoundersökning bland studerande fördubblades användningen av snus mellan åren 2004–2008. Av de manliga studerande använder 11–12 procent sporadiskt och 4,3 procent regelbundet snus. Kvinnliga studerande använder fortfarande snus i ringa utsträckning. Skillnaderna mellan olika orter och fakultet är stora.

## **VAD ÄR SNUS?**

Snus är en fuktig massa som har tillverkats av tobakspulver (munsnus). Det finns lössnus, färdigförpackat snus i portionspåsar och torrt tobakspulver som inandas via näsan. I Finland används vanligen lössnus som sätts in under överläppen.

En engångsportion av snus är vanligen en klump, s.k. prilla, som väger 1–3 gram. En genomsnittlig dygnsdos uppgår till 15 gram. Dosen innehåller samma mängd nikotin som tjugo rökta cigaretter.

Förutom tobak, nikotin och vatten innehåller snuset rentav 2 500 olika kemiska föreningar. Av dem är 28 cancerframkallande ämnen, d.v.s. carcinogener (t.ex. nitrosamer, aldehyder).

Snuset innehåller dessutom tungmetaller, såsom bly och kadmium, arsenik, nickel, giftiga växtskyddsämnen och radioaktiva ämnen (polonium, uran). Det finns stora skillnader i snusets sammansättning beroende på tillverknings sättet. Tillverkarna anger inte exakta uppgifter om den kemiska sammansättningen.

Nikotinet suggs upp något långsammare när man snusar än när man röker. Snusarens nikotinhalt i blodet kommer dock att ligga på en hög nivå längre än rökarens.

Användningen av snus leder snabbt, d.v.s. redan efter några gånger, till ett kraftigt nikotinberoende och det är värre att sluta snusa än att sluta röka. Beroendet uppkommer i centrala nervsystemet och hjärnan dit nikotinet transporteras med hjälp av blodcirkulationen.

## **SNUSETS INVERKAN PÅ MUNNENS HÄLSA**

### ***Dålig andedräkt***

Snuset leder till att slemhinnan på det ställe där prillan placeras blir tjockare och får en ojämn yta. Slemhinnan blir en ypperlig grogrund för bakterier som finns i munnen och leder således till en illaluktande andedräkt. Snusarens näsa kan vänja sig vid den kontinuerligt illaluktande andedräkten, andra känner dock den obehagliga lukten.

### ***Missfärgade och slitna tänder***

Snuset brunfärgar tänderna och slemhinnan och orsakar en lokal retraktion av tandköttet. Man får lätt hål i de blottlagda tandhalsarna och ilningar i tänderna när man äter eller dricker något kallt. De grova tillsatsämnena i snuset kan slita på

tandytorna. De här förändringarna är vanligen permanenta.



Kariesdrabbade och missfärgade tänder och en slemhinneförändring hos en 31-åring som använder snus (bild: Irja Ventä).

### ***Munnens slemhinna börjar likna "elefantskinn"***

Redan efter ett bruk av snus i några månader kan man iaktta lokala förändringar i slemhinnan som blir tjockare, ljusare i färgen och skrynklig. Slemhinnan börjar påminna om elefantskinn. Ett flerårigt bruk av snus leder till att slemhinnan blir ännu tjockare och hårdare. Det kan rentav bildas sår i slemhinnan. Då är det skäl att ta en provbit av slemhinnan och undersöka förändringens art genom en PAD-undersökning. De ljusa förändringarna försvinner inom ca 2–3 veckor efter att man har slutat använda snus. Slemhinnan börjar då igen se normal ut.



En förändring i slemhinnan under överläppen hos en manlig studerande som har snusat i tio år (bild: Leena Karkiala).

Forskningsresultaten om sambandet mellan snus och muncancer är inte entydiga därför att uppföljningstiderna för studierna hittills varit för korta. Enligt en forskning är risken att insjukna i mun- eller svalgcancer ca 1,5–3 gånger större hos snusare. Risken varierar enligt produkttyp. Snuset innehåller dock fler cancerframkallande ämnen än någon annan produkt som sätts i munnen.



Muncancer (bild J. Hirsch)

## **SNUSETS INVERKAN PÅ DEN ALLMÄNNA HÄLSAN**

De hälsovådliga verkningarna som snuset har är likadana som tobakens med undantag av verkningarna på lungorna. De främsta av snusets skadeverkningar orsakas av nikotinets effekter på det sympatiska nervsystemet.

- Nikotinet ökar hjärtats slagfrekvens och drar samman blodkärlen, vilket leder till ett förhöjt blodtryck, som i sin tur ökar mottagligheten för hjärt- och kärlsjukdomar.
- Sår läkningen blir långsammare.

- Nikotinet kan orsaka osteoporos och ryggbesvär och sätta igång en åldrandeprocess i kotmellanskivorna.
- Snusaren kan få symptom från matsmältningskanalen, t.ex. magsår, magkatarr och sura uppstötningar.
- Snusning under graviditeten kan medverka till en förtidig förlossning och låg födelsevikt hos barnet.
- Nikotinet kan också orsaka impotens.
- Nervsystemets funktion försämras och hormonbalansen rubbas. Allmäntillståndet försämras gradvis och snusaren drabbas av sömnlöshet, huvudvärk och svettningar.
- Bruket av snus ökar risken att insjukna i cancer i huvudet, halstrakten och bukspottskörteln.

## **IDROTTARE OCH SNUS**

Idrottare använder snus i större utsträckning än den övriga befolkningen. De har en felaktig uppfattning om att snuset är ofarligt och att det hjälper dem att koncentrera sig och således prestera bättre.

Faktum är dock att snusningen inte höjer prestationsförmågan. Det förhåller sig i själva verket så att den fysiska prestationsförmågan blir sämre därför att nikotinet som finns i snuset minskar hjärtats slagkapacitet och försämrar på så vis transporten av syre till vävnaderna och cellerna. Muskeluthålligheten och muskelkrafterna avtar och muskel-



massan reduceras.

Användningen av snus fördubblar risken att drabbas av skador i samband med fysiska träningar. Det tar längre tid för skadorna att läkas. Snuset har inte någon avslappnande effekt och förbättrar inte heller koncentrationsförmågan. Behandlingen av abstinensbesvär på grund av nikotinberoendet kan ge en inbillad känsla av avslappning.



## HJÄLP OCH STÖD FÖR ATT SLUTA SNUSA

Det är svårt att sluta snusa. Den som slutar snusa får kraftiga abstinensbesvär, t.ex. huvudvärk, trötthet, rastlöshet och koncentrationssvårigheter. Abstinensbesvären är som värst under den första veckan.

För att sluta snusa gäller samma föreskrifter som för att sluta röka. Eftersom det inte är lika lätt att märka att någon snusar som att någon röker upplever den som snusar nödvändigtvis inte ett tryck att sluta snusa från omgivningens sida. Den som använder snus bör bli motiverad till att tänka sig ett friskare liv utan beroendet.

För att klara av att sluta snusa är det viktigt att bli medveten om de situationer som är relaterade till användningen av snus. På så vis kan man lära sig att undvika och hantera dem. För att lindra abstinenssymptomen kan man använda nikotintuggummi eller nikotinplåster.

Gör upp en systematisk avvänjningsplan. Be om stöd av din familj och dina vänner. Du kan också få hjälp och stöd via Studenternas hälsovårdsstiftelse. Du kan dessutom få stöd av personer i samma situation på webben.

Ytterligare information om snus på följande adresser:

[www.shvs.fi/hälsoinformation A-Ö/rökning](http://www.shvs.fi/hälsoinformation/A-Ö/rökning)

[www.hammasll.fi/suun terveys/terveyden edistäminen/tupakka vai terveys](http://www.hammasll.fi/suun_terveys/terveyden_edistäminen/tupakka_vai_terveys)

[www.kaypahoito.fi/För patienter/Rökning, nikotinberoende och avvänjning](http://www.kaypahoito.fi/För_patienter/Rökning,_nikotinberoende_och_avvänjning)

[www.cancer.fi/Förebyggande av cancer/Snus](http://www.cancer.fi/Förebyggande_av_cancer/Snus)

[www.pokalehuulessa.fi/fakta.htm](http://www.pokalehuulessa.fi/fakta.htm)

[www.suomenash.fi](http://www.suomenash.fi)

Stöd av personer i samma situation på webben:

[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)



**BÄTTRE STUDENTHÄLSA**

[www.shvs.fi](http://www.shvs.fi)