

Nuuskaamisen vaikutukset ja käytön lopettaminen

Tämän esitteen tavoitteena on valottaa nuuskaamisen vaikutuksia terveyteesi, erityisesti suun ja hampaiden terveyteen, sekä tarjota ohjeita ja tukea, jos haluat lopettaa nuuskaamisen.

Nuuskaamisen vaikutukset yleisterveydelle:

- **Sydän- ja verisuonitaudit:** Nikotiinin vaikutuksesta nuuskaaminen nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä, mikä lisää sydänsairauksien ja aivohalvauksen sekä mahdollisesti myös rytmihäiriöiden riskiä.
- **Syöpäriski:** Vaikka nuuska ei sisällä palavia aineita kuten savukkeet, se sisältää syöpää aiheuttavia aineita, jotka lisäävät yleistä syöpäriskiä.
- **Riippuvuus:** Nuuska sisältää nikotiinia, joka on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiini voi olla koukuttavuudeltaan heroinin veroinen aine. Mitä nuorempana riippuvuuden hankkii, sitä voimakkaampi riippuvuus yleensä kehittyy.

Nuuskaamisen vaikutukset suun terveyteen:

- **Ikenien sairaudet:** Nuuskaaminen heikentää ikenen verenkiertoa ja voi aiheuttaa ienvetäymiä, mikä voi aiheuttaa merkittävää haittaa pitkällä aikavälillä.
- **Hampaiden värjäytyminen:** Nuuskan pitkäaikainen käyttö voi johtaa hampaiden värjäytymiseen ja hammaskiilteen kulumiseen.
- **Pahanhajuinen hengitys:** Nuuskan käyttö voi aiheuttaa pahanhajuista hengitystä.
- **Syöpä:** Nuuska lisää yleistä syöpäriskiä. Alkoholin ja/tai tupakan kanssa yhdessä, se lisää erityisesti suusyöpäriskiä.
- **Suun limakalvojen muutokset:** Toistuvasta nuuskan käytöstä aiheutuva paikallinen ärsytys voi johtaa suun limakalvoärsytykseen ja -muutoksiin.

Kuinka lopettaa nuuskaaminen:

1. **Tee päätös:** Määritä päivä, jolloin lopetat nuuskaamisen, ja tee siihen henkilökohtainen sitoutuminen.
2. **Tuki ja neuvonta:** Kerro perheellesi, ystäville ja työtovereillesi päätöksestäsi ja pyydä heidän tukeaan. Harkitse myös terveydenhuollon ammattilaisen, kuten lääkärin tai hammaslääkärin, konsultointia.
3. **Korvaushoito ja lääkitys:** Nikotiinikorvaushoidot (laastarit, purukumit, imeskelytabletit) ja reseptilääkkeet voivat auttaa vähentämään vieroitusoireita.
4. **Vältä laukaisevia tekijöitä:** Tunnista tilanteet, jotka saavat sinut haluamaan nuuskaa, ja kehitä strategioita niiden välttämiseksi tai vaihtoehtoisia toimintatapoja.
5. **Lisää liikuntaa ja harrastuksia:** Fyysinen aktiivisuus ja miellyttävän toiminnan löytäminen voivat auttaa vähentämään stressiä ja pitämään mielesi kiireisenä.
6. **Palkitse itsesi:** Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavutuksistasi matkan varrella esimerkiksi säästämälläsi rahalla.

Nuuskaamisen lopettamisen hyödyt:

- Lyhyellä aikavälillä voit huomata raikkaamman hengityksen, valkoisemmat hampaat ja parantuneen haju- ja makuaistin.
- Pitkällä aikavälillä lopettaminen vähentää sydän- ja verisuonisairauksien sekä syöpien riskiä.
- Vähennät myös riskiä sairastua iensairauksiin ja parannat yleistä suun terveyttäsi.

Muista, että apua on saatavilla.

Hammaslääkärisi tai lääkärisi voi antaa sinulle lisätietoa ja tukea nuuskaamisen lopettamiseen.

