

SNUSNING

– så påverkas din kropp

OM DU SNUSAR kan du få i dig tobak, nikotin och många andra giftiga ämnen som kan skada din kropp. Nikotin är starkt beroendeframkallande. Du som är ung blir lättare beroende och kan utveckla ett beroende snabbt. Det beror på att hjärnan hos unga är känsligare eftersom den inte är färdigutvecklad. Nikotinet påverkar ditt minne och koncentrationsförmåga som kan försämrats. Det påverkar också dina känslor och kan ge oro och ångest. Nikotinet ökar risken för att du kan bli beroende av tobak, alkohol och droger. Om du snusar är risken större att du också börjar röka.

Tobak hotar vår miljö

Du gör en insats för miljön genom att inte snusa. Tobaksodlingar bidrar till vattenbrist, skogsskövling, och ökade klimatförändringar. Arbetarna på tobaksfälten i fattiga länder är ofta barn som utsätts för stora mängder giftiga bekämpningsmedel. De riskerar också att bli skadade av nikotinet i tobaksplantorna.

Är vitt snus farligt?

Ja, vitt snus innehåller oftast nikotin, ibland till och med mer nikotin än i brunt snus. Nikotin är starkt beroendeframkallande. Många unga har börjat att använda vitt snus och tror att det är ofarligt. Men vitt snus är dåligt för hälsan på nästan samma sätt som brunt snus.

Varför ska jag inte snusa?

- Du kan bli beroende väldigt fort, ibland redan efter ha testat några få gånger.
- Det är dyrt att snusa.
- Du kan få skador på tandköttet på de ställen där snuset placeras.
- Brunt snus är frätande och gör att ditt tandkött drar sig uppåt. Det ökar risken för att tänderna kan lossna.
- Du kan få missfärgningar på tänderna och dålig andedräkt av brunt snus.
- Ditt hjärta slår fortare och ditt blodtryck blir högre.
- Risken ökar för att du som vuxen kan få hjärt- och kärlsjukdomar.
- Om du är gravid kan det vara farligt både för dig, fostret och det nyfödda barnet.

Om du redan snusar

Det bästa för dig är att sluta snusa så snart som möjligt. När du har bestämt dig så kommer du att klara det, även om det kan vara lite jobbigt ibland.

Vill du veta mer eller få hjälp med att sluta snusa?

Skolsköterskan kan ge tips och råd eller hänvisa dig vidare.

Läs mer på:

1177.se – hjälp att sluta snusa

umo.se/YOUMO.se om tobak och att sluta snusa

Sluta-Röka-linjen som också är en Sluta-snusa-linje. Telefon 020-84 00 00 eller www.slutarokalinjen.se

www.tobaksstopp.nu



Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening och Riksföreningen för skolsköterskor 2022. **Illustrationer:** Colourbox