

## Peale sõltuvuse on nendel tubakatoodetel veel teisigi kahjulikke mõjusid:

- Nuusktubakas sisaldub nikotiin **on mürgine aine, mis tekitab sõltuvust** ning suur annus nikotiini võib põhjustada hingamiskrampe, halvatust, surma.
- Nuusktubakaga on **oht, et sinna on segatud ostja teadmata muid kahjulikke aineid** või isegi mingeid narkootilisi aineid, mis samuti tekitavad sõltuvust.
- Nikotiin **koormab südant, soodustab veresoonte lubjastumist**, mis omakorda põhjustab vereringehäireid.
- Risk haigestuda südame- ja veresoonkonnahaigustesse. **Tagajärjeks võivad olla insult ja infarkt.**
- Suitsuvabade tubakatoodete tarvitamine **loob soodsa pinna vähi tekkeks**, suureneb risk haigestuda suu-, neelu- ja kõhunäärmevähki. **Suuvähki haigestunutest pooled elavad vähem kui 5 aastat!**
- Närimistubaka kasutamine **võib põhjustada suuvähki**, igemehaigusi ja hammaste lagunemist.
- Närimistubaka kasutajatel tekib hambakivi, mis tungib igeme alla ja **hävitab hammaste kinnituskudesid**. Tubakatarvitaja suulimaskest muutub paksemaks ja tekivad valged laigud, mis võivad olla kasvajaelseks seisundiks.

Suitsuvabade tubakatoodete kasutamine põhjustab ka halba hingeõhku ja pleegitatud hambaid ning maitsmismeel ei toimi enam nii hästi kui varem.

**On kindlaks tehtud, et nuusktubakas sisaldab 28 vähkitekitavat ainet.**

**Nuusktubakas on keelatud kõigis Euroopa Liidu riikides, välja arvatud Rootsis (ja osaliselt ka Norras). Euroopa Liit aktsepteerib Rootsi puhul nuusktubaka kasutamist osana Rootsi rahvuslikust pärandist.**

Nagu kõikide tubakatoodetega, on ka suitsuvabade tubakatoodete puhul kõige lihtsam neist hoiduda, sest need on tervisele kahjulikud ning hiljem on neist väga raske loobuda. Juhul kui on vaja abi suitsuvabadest tubakatoodedest või muudest tubakatoodetest loobumiseks, saab seda perearstilt, koolipsühholoogilt, vanematega rääkides ning suitsetamisest loobumise nõustajatelt.

Suitsetamisest loobumise nõustajad on iga maakonna suurimas haiglas ning see teenus on kõigile tasuta. Infot nende kohta saad haiglast või internetist aadressil

<http://www.terviseinfo.ee/web/?id=2216>



**Südamestrateegia**  
suitsetamine

Finantseeritud Tervise Arengu Instituudi poolt  
Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riikliku strateegia 2005-2020 raames



**SUITSUVABAD  
TUBAKATOODED**

Tubakatooted jagunevad kahte kategooriasse: ühed on need, mida suitsetatakse ja teised on tubakatooted, mis on n-ö suitsuvabad ning mida tarbitakse kas närimise, ninna tõmbamise teel või mingil muul viisil. Läbi aegade on tubakat peamiselt suitsetatud, kuid üha rohkem on hakatud tarbima suitsuvabasid tubakatooteid.

## MILLISED ON SUITSUVABAD TUBAKATOOTED?

### SNUFF EHK NUUSKTUBAKAS

Pulbriks jahvatatud või hõõrutud valmistubakas, mis on ette nähtud ninna tõmbamiseks. See sisaldab nikotiini (nagu ka sigaretid), mis on sõltuvust tekitav aine. *Snuff* on mõiste, mis algusest viitas ainult kuivale nuusktubakale – see oli populaarne 18. sajandil. *Snuffi* kutsutakse tihti *Scotch Snuff*'ks.

### EUROOPA (KUIV) NUUSKTUBAKAS

Mõeldud n-ö ninna nuuskimiseks, mitte ninna tõmbamiseks. Tubakas ei tohi sattuda hingamisteedesse. Euroopa nuusktubakat on mitut sorti: harilik, röstitud (väga kuiv), „ravimitega“ (mentool, kamper, eukalüpt jne), lõhnastatud.

*Nuusktubaka ninna tõmbamine kahjustab nina limaskesta.*

### AMEERIKA NIISUTATUD NUUSKTUBAKAS

Eelnimetatutest palju tugevam tubakatoode ja on mõeldud n-ö sissekastmiseks. Tubakat

hoitakse huule ja igemete vahel ning nikotiin imendub suus olles vereringesse. Ameerika niisutatud nuusktubaka kasutamine võib põhjustada suuvähki, igemehaigusi ja hammaste lagunemist. Tegemist ei ole närimistubakaga.

*Ameerika niisutatud nuusktubaka kasutamine võib põhjustada suuvähki, igemehaigusi ja hammaste lagunemist.*

### SNUS

Rootsi niisutatud pulbertubakas, nimetatud ka huuletubakaks. S.o üks nuusktubaka liikidest, kuid osad allikad liigitavad selle ka närimistubaka alla. *Snus* erineb tavalisest nuusktubakast, sest on tehtud auruga töödeldud tubakast, mitte tulega töödeldud tubakast, mida on õhu käes kuivatatud. *Snusi* hoitakse ülemise huule all.

### NÄRIMISTUBAKAS

Nagu nimigi ütleb, seda näritakse. Närimistubakas sisaldab vähemalt **2500 eri kemikaali** (nendest suurem osa leidub tubakataimes). Närimistubaka koostisesse kuuluvad lisaks mürgistele ja ärritavatele ainetele ka **vähki tekitavad** ained (alkaloidid, alkaanid, nitraadid, metalliühendid jm). Närimistubakast saadud nikotiini kogus on suur, kuna suurem osa nikotiinist neelatakse alla ning päevane kasutusaeg võib ulatuda isegi 10 tunnini.

*Närimistubakas sisaldav nikotiin põhjustab igemetes vereringe häirimise, mille tagajärjeks on igemepõletik.*

## VÄHEM TUNTUD SUITSUVABAD TUBAKATOOTED:

**GUTKA** – tubakatoode, mida toodetakse ja kasutatakse peamiselt Indias. See sisaldab magusaineid, toiduvärve ja ka segatud maitseaineid, et peita tubaka mõru maitset. Gutkat näritakse.

**BEETEL** – aine, mida tarvitatakse laialdaselt Lõuna- ja Kagu-Aasias ning Lääne-Ookeanias, kohati ka Aafrika idarannikul. Närimisel on beetel põletava maitsega, kutsub esile süljeerituse, värvib sülje ja igemed punaseks. Närimisjääki ei neelata alla.

**KREEMJAS NUUSKTUBAKAS** – tubakapasta, mis koosneb tubakast, nelgiõlist, glütseriinist, piparmündist, mentoolist ja kampoлист ning seda müüakse hambapastatuubides. Seda turustatakse kui hambapastat ning seda kasutatakse tihti hammaste puhastamiseks. Seda kasutatakse peamiselt Indias.

## SUITSUVABADE TUBAKATOODETE MÕJU

Inimesi, kes tubakatooteid ise ei tarbi, ei ohusta suitsuvabade tubakatoode tarbijate läheduses olles ka passiivne suitsetamine, kuid **tarbija jaoks ei ole suitsuvabad tubakatooted kahjutud!**

Nagu kõik teisedki tubakatooted, sisaldavad ka suitsuvabad tubakatooted väga kergesti sõltuvust tekitavat närvimürki nikotiini. Arvatakse, et nuusktubakas tekitab sõltuvust veelgi kiiremini kui sigaretid. Nuusktubakaga satub vereringesse lühikese aja suur doos nikotiini.