

NUUSKA

Nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet ja voi aiheuttaa käyttäjälle vahvemman nikotiiniriippuvuuden. Vahvimmissa nuuskissa nikotiinimäärä voi olla moninkertainen keskimääräiseen nuuskaan ja savukkeisiin verrattuna.

Nuuska on käyttäjälleen haitallista. Se muun muassa

- lisää haima-, ruokatorvi- sekä suuontelon syövän riskiä
- aiheuttaa palautuvia ja palautumattomia muutoksia suun limakalvoissa, ienten vetäytyimiä nuuskan pitopaikassa sekä hampaiden kiinnityksen menetystä
- kohottaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen sykenopeutta, jolloin sydän rasittuu enemmän
- supistaa verisuonia vähentäen esimerkiksi lihasten verenkiertoa.

On myös viitteitä siitä, että nuuskaaminen on yhteydessä tyypin 2 diabetekseen. Raskauden aikainen käyttö voi lisätä ennenaikaisen synnytyksen, alhaisen syntymäpainon ja raskausmyrkytyksen riskiä.

Terveystieteiden ammattilaisen tulee ottaa nuuskan käyttö puheeksi vastaanotolla, kehottaa käytön lopettamiseen sekä kannattaa ja tukea lopettamisessa.

Nuuska ei sovellu tupakoinnin lopettamisen apuvälineeksi.

LISÄTUKEA PUHELIMITSE JA VERKOSSA:

Stumppi-neuvontapuhelin
0800 148 484 (Maksuton)
www.stumppi.fi
www.tupakkainfo.fi
www.pokalehuulessa.fi
www.fressis.fi
www.thl.fi/tupakka



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



EHKÄISEVÄN
PÄIHDETYÖN
TOIMINTAOHJELMA

NUUSKATESTI

Nuuskan puheeksioton ja käyttäjän riippuvuuden voimakkuuden hahmottamisen avuksi.

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen otat ensimmäisen nuuska-annoksesi?

- | | |
|----------------------------|-----|
| a) 5 minuutin kuluessa | 3 p |
| b) 6–30 minuutin kuluessa | 2 p |
| c) 31–60 minuutin kuluessa | 1 p |
| d) 60 minuutin jälkeen | 0 p |

2. Kuinka monta kertaa vuorokaudessa käytät nuuskaa?

- | | |
|--------------------------|-----|
| a) 1–7 kertaa | 0 p |
| b) 8–12 kertaa | 1 p |
| c) 13 tai enemmän kertaa | 2 p |

3. Pidätkö nuuskaa suussasi suurimman osan ajasta?

- | | |
|----------|-----|
| a) Kyllä | 1 p |
| b) Ei | 0 p |

4. Nieletkö tarkoituksellisesti nuuskansaikaista sylkeä?

- | | |
|----------|-----|
| a) Kyllä | 1 p |
| b) Ei | 0 p |

5. Montako minuuttia pidät nuuska-annosta suussasi?

- | | |
|---------------------|-----|
| a) 0–20 minuuttia | 0 p |
| b) 21–35 minuuttia | 1 p |
| c) Yli 35 minuuttia | 2 p |

6. Käytätkö nuuskaa, jos olet sairaana vuoteessa?

- | | |
|----------|-----|
| a) Kyllä | 1 p |
| b) Ei | 0 p |

Yhteispisteiden suuntaa-antava tulkinta

0–1 PISTETTÄ:

Hyvin vähäinen nikotiiniriippuvuus.

2–3 PISTETTÄ:

Vähäinen nikotiiniriippuvuus.

Hyvin vähäisesti tai vähäisesti riippuvainen onnistuu lopettamisessa todennäköisesti omin avuin. Lisätietoa kannattaa kuitenkin hakea esim. www.thl.fi/tupakka

4–5 PISTETTÄ:

Kohtalainen nikotiiniriippuvuus.

Kohtalaisesti riippuvainen voi hyötyä vieroitusohjauksesta ja nikotiinikorvaustuotteista lopettamisen tukena.

6–7 PISTETTÄ:

Voimakas nikotiiniriippuvuus.

Voimakkaasti riippuvainen hyötyy todennäköisesti vieroitusohjauksesta ja nikotiinikorvaustuotteiden tai reseptilääkkeiden käytöstä lopettamisen tukena.

8–10 pistettä:

Erittäin voimakas nikotiiniriippuvuus.

Erittäin voimakkaasti riippuvainen hyötyy vieroitusohjauksesta ja nikotiinikorvaustuotteiden tai reseptilääkkeiden käytöstä lopettamisen tukena.

Kortin riippuvuustestin on kehittänyt Karl Fagerström, perustuen Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)-mittariin (Heatherton ym. 1991) ja Boylen ym. (1995) FTND-sovellukseen. Testi suomennettu Helsingin yliopiston 'Kaksosten Kehitys ja Terveys'-tutkimukseen. Suomennetun testin käyttö kortissa Helsingin yliopiston luvalla.