



## Skader ved bruk av snus

Noen anser snus som helt harmløst i forhold til røyk, men dette er en sannhet med modifikasjoner. Akkurat som røyk er snus et tobakkprodukt bestående av blant annet nikotin. Og akkurat som i røyk er det dette stoffet som gjør at man lett kan bli avhengig.

Snus består av mer enn 2500 kjemiske stoffer, deriblant nikotin. I en porsjon snus får du i deg opptil tre ganger så mye nikotin som i en sigarett.

### Hva er snus?

Snus består av mørke tobakksorter blandet med vann, salter, smakstilsetninger og pottaske. Det inneholder over 2500 kjemiske stoffer, og 31 av dem er identifisert som kreftfremkallende.

Én av hovedingrediensene i snus er nikotin. En vanlig pris med snus (ca 2,5 g) inneholder 3,2-6,1 mg nikotin. Dersom man røyker får man i seg ca 2 mg nikotin per sigarett. Det vil si at man får i seg 0,5-3 ganger så mye nikotin i en pris som i en sigarett.

### Avhengighet

Det tar ikke lang tid fra du legger snusen under leppen til nikotinen når hjernen. Når det skjer, frigjøres stoffer i hjernen som gir en beroligende og stimulerende effekt. Det er denne virkningen som skaper avhengighet.

### Munn og tenner

Etter kun kort tid med snusing vil kjøttet i munnhulen bli rødt og irritert. Og etter enda en stund blir kjøttet hvitaktig og fortrykket. Til slutt blir kjøttet rynkete, gulbrunt og med sår og sprekker. 40-70 prosent av alle som snuser over lengre tid får såkalt "snuslomme". Dette er en fortykkelse i munnslimhinnen der snusen plasseres.

Snusen setter seg i de ørsmå sprekke og ujevnheter i tennene, noe som fører til misfarging. I tillegg vil tannkjøttet trekke seg unna etter en stund, slik at tannhalser og røtter kommer til syne. Det kan igjen føre til ising og hull, noe som vedvarer selv om man slutter å snuse.

### **Kreft**

Snus inneholder mer enn 30 kreftfremkallende stoffer. Vitenskapelige rapporter fra Verdens helseorganisasjon og EU fastslår en sammenheng mellom snus og kreft. I svensk snus, den typen som selges i Norge, er det bukspyttkjertelen og spiserøret som er utsatt.

### **Høyt blodtrykk**

Saltet i snusen gjør at nikotinet lettere trenger inn i blodårene. Det fører til høyere blodtrykk fordi nikotinet gjør at blodårene trekker seg sammen og at pulsen stiger.

### **Hjerte- og karsykdommer**

Man vet ikke alt om langtidseffekten av snus når det gjelder hjerte- og karsystemet, men det høye blodtrykket kan på lengre sikt føre til hjerte- og karsykdommer. Det er ikke påvist sammenheng mellom bruk av snus og risikoen for å få hjerteinfarkt, men studier har vist at bruk av snus gir økt dødsrisiko ved hjerteinfarkt.

### **Diabetes**

Man tror at bruk av snus kan øke risikoen for type 2-diabetes. Det er på den andre siden for lite datagrunnlag til å kunne si noe helt sikkert om dette.

### **Skjelett og muskler**

Ved bruk av snus øker sjansene for å skade musklene og skjelettet, særlig når du trener. Nikotinet reduserer blodtilførselen i muskelvevet, i tillegg å påvirke blodsirkulasjonen og stoffskiftet. Det antas at skader heles saktere når man snuser.

### **Impotens**

Snus kan føre til problemer med ereksjon fordi nikotinet får blodkarene til å trekke seg sammen, også i penis. Ved ereksjon presses blod inn i arteriene i penis. Snusing er den vanligste ytre årsaken til impotens hos yngre menn.

### **Snus og graviditet**

Hvis man snuser under graviditet, vil nikotinet gå over i fosterets blod. Dette kan føre til at barnet blir født for tidlig og får lavere fødselsvekt.

Snus går under tobakkskadeloven og har i likhet med røyk 18 års aldersgrense. EU har hatt forbud mot å selge snus siden 1992. Sverige og Norge går utenom denne loven.

Kilder: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no), [www.ung.no](http://www.ung.no)