



Suitsuvabad tubakatooted



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Suitsuvabad tubakatooted

Tubakatooted jagunevad kahte kategooriasse: ühed on need, mida suitsetatakse, ja teised on tubakatooted, mis on n-ö suitsuvabad ning mida tarvitatakse kas närimise, ninna tõmbamise või mingil muul teel. Läbi aegade on tubakat peamiselt suitsetatud, kuid üha rohkem on hakatud tarvitama 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 algselt viitas ainult kuivale nuusktubakale – see oli populaarne 18. sajandil. *Snuffi* kutsutakse tihti *Scotch Snuffi*ks.



Euroopa (kuiv) nuusktubakas

Mõeldud ninna nuuskimiseks, mitte ninna tõmbamiseks. 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 on mõeldud 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.

Snus

Rootsi niisutatud pulbertubakas, nimetatud ka huule-tubakaks. 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 sisalduv nikotiin põhjustab igemetes vereringe häirumise, 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, kutsus esile süljeerituse, värvib sülje ja igemed punaseks. Närimisjääki ei neelata alla.
- Kreemjas nuuskutubakas – tubakapasta, mis koosneb tubakast, nelgiolist, glütseriinist, piparmündist, mentoolist ja kampilist ning mida müüakse hambapastatuubides. Seda turustatakse kui hambapastat ning kasutatakse tihti hammaste puhastamiseks. Seda tarbitakse peamiselt Indias.



Suitsuvabade tubakatoodete mõju

Inimesi, kes tubakatooteid ise ei tarvita, ei ohusta suitsuvabade tubakatoodete tarvitajate läheduses olles ka passiivne e. kaudne suitsetamine. Kuid **tarvitaja jaoks ei ole suitsuvabad tubakatooted kahjutud!**

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

Lisaks sellele, et suitsuvabad tubakatooted tekitavad sõltuvust, on neil veel teisigi kahjulikke mõjusid:

- Nuusktubakas sisalduv nikotiin on mürgine aine, mis tekitab sõltuvust ning mille suur annus võib põhjustada hingamiskrampe, halvatust, surma.
- Nuusktubakaga on oht, et sinna on ostja teadmata segatud muid kahjulikke aineid või isegi mingeid narkootilisi aineid, mis samuti tekitavad sõltuvust.
- Nikotiin koormab südant, soodustab veresoonte lupjumist, mis omakorda põhjustab vereringehäireid.
- Risk haigestuda südame- ja veresoonekonna haigustesse. 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 suu limaskest muutub paksemaks ja tekivad valged laigud, mis võivad olla kasvajaelses seisundis.

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 kahjulikumad ning hiljem on neist väga raske loobuda. Juhul, kui on vaja abi suitsuvabadest tubakatoodetest või muudest tubakatoodetest loobumiseks, saab seda perearstilt, koolipsühholoogilt, vanematega rääkides ning suitsetamisest loobumise nõustajatelt.

Suitsetamisest loobumise nõustajad asuvad maakondade suuremates haiglates ja/või tervisekeskustes ning see teenus on kõigile tasuta. Infot nende kohta saad internetist aadressil www.tai.ee ja www.terviseinfo.ee.

