



Tervise
Arengu
Instituut



Nikotiinipadi



Mis see on ja millised on ohud?

Mis on nikotiinipadi?

Nikotiinipadi (slängis ka *valge tups*, *snus*) on valget värvi portsjonkotike, mis sisaldab kas tubakast saadud nikotiini või sünteetilist nikotiini. Kuna nikotiinipadi ei sisalda tubakat, nimetataksegi seda tubakavabaks huuletubakaks.

Nikotiinipadja kasutamise ajal ei toimu põlemist, seda ei suitsetata, ei närita ega neelata alla. Kasutaja paneb portsjonkotikese huule ja igeme vahele ning jätab selle sinna, kuni nikotiin ja maitse vallanduvad ning nikotiin läbi igeme imendub. Nikotiinipadjad on enamasti pikema toime ja kestvusega kui tavalised huuletubakapadjad. Kasutatud kotike visatakse prügi hulka.

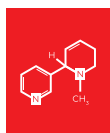
Nikotiinipadi klassifitseerub tubakaseaduse järgi tubakatootega seonduvaks tooteks.



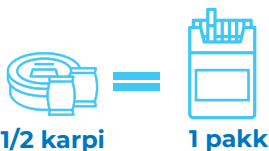
Mida nikotiinipadi sisaldab?

Nikotiinipadi sisaldab nikotiini, tselluloosi (täpsemalt mikrokristalset tselluloosi, mis on universaalne sideaine), vett, happesuse regulaatoreid, niiskuse säilitajaid, lõhna- ja maitseaineid ning parabeene. Parabeene lisatakse, et säilivusaega pikendada, neid leidub näiteks ka paljudes kosmeetikatoodetes ja kodukeemias.

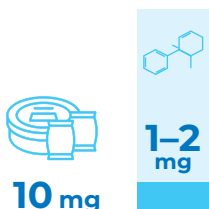
Olenevalt tootjast on nikotiinipatjade valik ja nikotiini sisaldus (kangus) erinev. Et tooteid huvipakkumaks muuta, lisatakse neisse erinevaid maitseid.



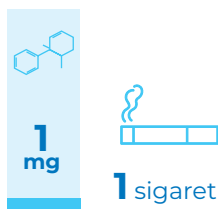
**Keskmiselt on ühes nikotiinipadjas
5–10 mg nikotiini.**



Päevas poole kuni terve karbitäie (sõltub toote kangusest) nikotiinipatjade tarvitamine on võrdne ühe paki sigarettide suitsetamisega. Inimene, kes sellises koguses nikotiinitooteid tarbib, on suure tõenäosusega nikotiinist sõltuvuses.



Ühe 10 mg nikotiinipadja kasutamisega jõuab organismi 1–2 mg nikotiini.



Ühe sigareti suitsetamisega jõuab organismi 1 mg nikotiini.

Nikotiinipatjade mõju tervisele

Nikotiinipatjade tarvitamisega kaasnevad kõrvalmõjud:

- iiveldus
- suu limaskesta ärritus
- luksumine
- nikotiinisõltuvus
- suurenenud risk hakata kasutama teisi tubakatooteid
- mürgistus (allaneelamisel)

Nikotiinipatjade tarvitamise pikaajaline mõju tervisele on veel teadmata, kuid igal juhul on nikotiin närvimürk ja selle kasutamine kahjustab tervist.



NIKOTIIN ON TUGEV SÕLTUVUST TEKITAV AINE.



- Nikotiin on ohtlik närvimürk, mis tekitab tugevat sõltuvust – see on võrdväärne heroini või kokaiini sõltuvustugevusega.



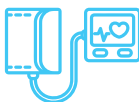
- Nikotiini tarvitamine kahjustab kesknärvisüsteemi ja võib kutsuda esile ärevus-, tähelepanu- ja keskendumishäireid.



- Nikotiin kahjustab areneva aju neid osi, mis vastutavad tähelepanu, õppimise, meeolelu ja impulsside kontrolli eest.



- Nikotiin võib soodustada kasvajate teket ja on tõestatud, et sellel on raku geneetilist materjali hävitav toime.



- Nikotiin tõstab vererõhku ja veresuhkrutaset ning muudab arterid jäigaks, tõstes insuldiriski.



- Nikotiin aitab kaasa südame-veresoonkonna haiguste kujunemisele.



- Nikotiin on lootele mürgine ja võib põhjustada loote väärarenguid.
- Nikotiin halvendab sperma kvaliteeti.



- Nikotiin põhjustab suu limaskestast kahjustusi, nagu põletikud ja igemehaigused, mis omakorda avaldavad negatiivset mõju inimese hambumusele ja lõpuks ka suuhügieenile.



- Nikotiini kasutamine noorukieas võib suurendada uimastisõltuvuse riski tekkimist täiskasvanueas.



- Nikotiinipadja jagamine teiste inimestega (selle korduvkasutamine) tekitab riski haigestuda mõnda nakkushaigusesse, nagu näiteks C-hepatiit, herpes (kõnekeeles ohtis), hingamisteede viirused jt.



Levinud eksiarvamuse kohaselt leevendab nikotiin stressi ja ärevust, kuid tegelikult on need nikotiini võõrutusnähud, mida leevendatakse iga uue nikotiiniannusega.

Nikotiini suhtes on eriti tundlikud lapsed ja noored ning seetõttu on tubakatoodete tarvitamine, omamine ja käitlemine neile seadusega keelatud. Et kaitsta veel sündimata lapsi, peavad ka lapseootel naised tubakatoodetest täielikult hoiduma.



Mis tahes tubakatoodete, sealhulgas nikotiinipatjade kasutamine on kahjulik kõigile!

Enamlevinud küsimused nikotiinipatjade kohta

Nikotiinipadi ei sisalda tubakat, kas see tähendab, et see on tervisele ohutu?

Nikotiinipadi ei ole kindlasti inimese organismile ohutu. Kuigi nikotiinipadja koostises ei ole tervisele kahjulikku tubakat, sisaldab see nikotiini. Mistahes nikotiini sisaldava toote kasutamine on tervisele kahjulik. Nikotiin on sõltuvust tekitav aine ning selle kasutamine noorukieas võib suurendada ka uimastisõltuvuse tekke riski täiskasvanueas. Nikotiin on vähki soodustav ja sellel on ulatuslik kahjulik mõju paljudele organitele.

Kas nikotiinipatjade kasutamine on ohutum alternatiiv suitsetamisest loobumisel?

Kuigi suukaudseks kasutamiseks mõeldud nikotiinitoodetel võivad olla väiksemad terviseriskid kui põletataval tubakal, ei ole nende kohta piisavalt palju uuringuid tehtud. Lisaks ei ole ravimiuuringud ja hindamiskeskused ühtegi neist toodetest heaks kiitnud kui suitsetamisest loobumise vahendit ning puuduvad tõendid selle kohta, et neid saaks selleks kasutada.

Kas nikotiinipadi on sama mis huuletubakas või närimistubakas?

Ei. Huuletubaka ja nikotiinipatja erinevus on see, et nikotiinipadi ei sisalda tubakat. Närimistubakast eristab nikotiinipatja lisaks tubaka puudumisele ka manustamisviis – nikotiinipatja ei närita ja selle tarvitamise ajal ei ole vaja sülitada, sest kotikeste sisu ei valgu väljapoole laiali nagu närimistubakal.

Kas nikotiinipadjad kahjustavad ümbritsevaid inimesi?

Kuigi nikotiinipadjad ei eralda kõrvalseisjatele kahjulikku suitsu või auru, tuleb need (sh kasutatud nikotiinipadjad) hoida eemal väikelaste käeulatuses, sest allaneelamisel võivad need põhjustada mürgistust.

Miks ei ole uuringu tulemusi nikotiinipadja pikaajaliste mõjude kohta?

Kuna tegu on uudse tootega, ei ole nikotiinipadja koostisosade, kokkupuute või mõju sõltumatut testimist veel toimunud. Kuigi ametlikud andmed nikotiinipadjade kasutamise kohta hetkel puuduvad, on tehtud ettepanekuid nende toodete uuringutesse kaasamiseks tulevikus.



Kuna sigarettide suitsetamine on tänu piirangutele ja inimeste teadlikkuse suurenemisele muutunud üha ebapopulaarsemaks, siis püüavad tootjad leida uusi viise, kuidas jätkuvalt nikotiinisõltuvusest kasu lõigata.

Pole vahet, mis kujul tubakat või nikotiini tarbida, soovitatav on sellest tervistkahjustavast sõltuvusest vabaneda. Parim valik selleks on loobuda tubakast ja nikotiinist täielikult.

Nõuandeid ja abi saab veebilehelt tubakainfo.ee ja apteekrilt, perearstilt või tubakast loobumise nõustajalt.

