

# NUUSKA

Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet ja synnyttää käyttäjälleen nopeasti riippuvuuden.

Nuuska on käyttäjälleen haitallista. Se muun muassa

- aiheuttaa haima-, ruokatorvi-, vatsa- ja suuontelon syöpää
- lisää palautuvia ja palautumattomia muutoksia suun limakalvoissa
- kasvattaa tappavien infarktien ja aivohalvausten vaaraa
- kohottaa verenpainetta

On myös viitteitä siitä, että nuuskaaminen lisää diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, ennenaikaisen synnytyksen, alhaisen syntymäpainon ja raskausmyrkytyksen riskiä.

Terveydenhuollon ammattilaisen tulee ottaa nuuskan käyttö puheeksi vastaanotolla, kehottaa käytön lopettamiseen sekä kannustaa ja tukea lopettamisessa. Vieroituksen onnistumista seurataan paikallista hoitoketjua hyödyntäen. Seuraava nuuskatesti helpottaa puheeksi ottamista ja auttaa nuuskan käyttäjää hahmottamaan riippuvuutensa voimakkuutta.

## Nuuskatesti

### 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 nuuskansekaista 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

**www.stumppi.fi** ja  
**www.tupakkainfo.fi** -sivuilta.

**4-5 pistettä:** Kohtalainen nikotiiniriippuvuus.

Kohtalaisesti riippuvainen voi hyötyä vieroitusohjauksesta ja nikotiini-  
korvaushoidoista lopettamisen tukena.

**6-7 pistettä:** Voimakas nikotiiniriippuvuus.

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

**8-10 pistettä:** Erittäin voimakas nikotiiniriippuvuus.

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

Lisätukea puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma–pe klo 13–18), **www.stumppi.fi**, **www.tupakkainfo.fi**

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.

### Alkuperäislähteet:

Holm L, Fisker J, Lasen B-I, Puska P, Gudmudsson S. Tupakointikatastrofia ei ratkaista vaihtamalla tupakka nuuskaan. Suom Lääkäril 2008; 48: 4186-7.)

Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict. 1991 Sep;86(9):1119-27.

Boyle RG, Jensen J, Hatsukami DK, Severson HH. Measuring dependence in smokeless tobacco users. Addictive Behaviors 1995; 2(4): 443–450.



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOKSET

Suomen **ASH**   
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health

 **Hengitysliitto**



SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ