

# PELATAAN PUHTAASTI.



**Nuuska kuulee kerrottavan useita tarinoita ja vielä useampia mielipiteitä. Nuuska on vaarallista, nuuska on vaaratonta... Tai jotain siltä väliltä. Mutta mitä nuuska tosiasiallisesti on? Mistä se on tullut ja miksi sitä käytetään?**

## **Mitä nuuska on**

Nuuska, biitti, mälli... Rakkaalla lapsella on monta nimeä, sanotaan. Hauskoista lempinimistään huolimatta nuuska on kaikkea muuta kuin vaaratonta. Se on päihde - tupakkatuote, jonka nikotiinipitoisuus on monikymmenkertainen tavalliseen poltettavaan tupakkaan verrattuna.

- Nuuska on suun kautta käytettävää tupakkaa. Toisin kuin perinteistä tupakkaa, sitä ei polteta; siinä oleva nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta suoraan verenkiertoon.
- Nuuska on tupakkajauheesta, suolasta, vedestä ja natriumkarbonaatista valmistettu kostea tupakkatuote, jota tuotetaan nykyisin pääsääntöisesti Ruotsissa ja Norjassa.
- Nuuskaa myydään Ruotsissa irtonuuskana ja teepussien kaltaiseen harsoon käärittynä pussinuuskana.

### **Historia**

Nuuskaa on käytetty satojen vuosien ajan. Se oli ensimmäinen Eurooppaan tutkimusmatkailijoiden retkiltä levinnyt tupakan käyttömuoto.

### **1500-luku**

Nenän kautta hengitettävän nuuskan käyttö on suosittua etenkin Ranskassa, jossa sitä pidetään aluksi lääkeaineena.



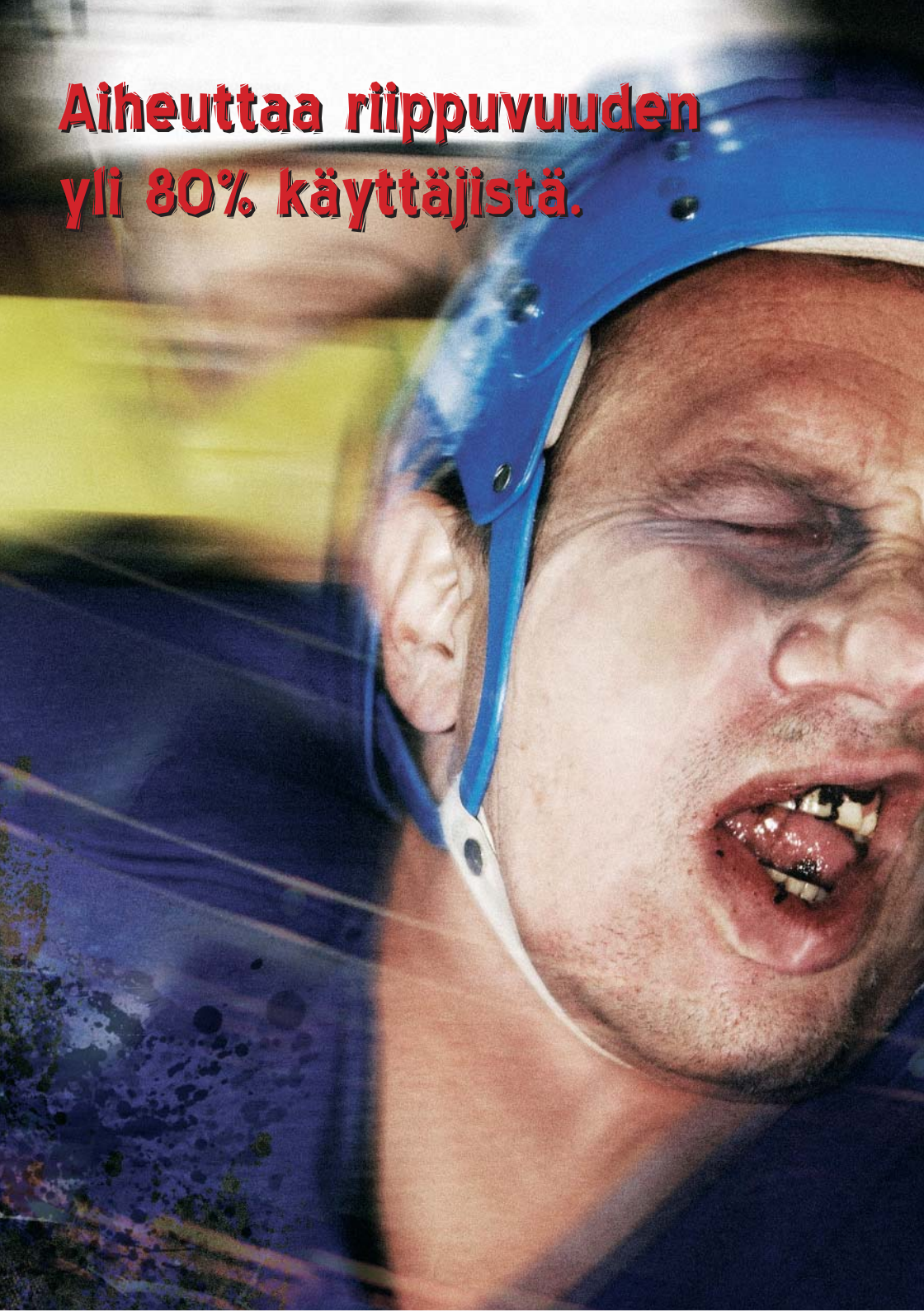
### 1700-luku

Nuuskaaminen leviää Ranskan hovista muualle Eurooppaan. Nuuskaaminen on yksi aikakauden trendi-ilmiöistä, yläluokan statussymboli.

### 1800-luku

Nykyaikainen kostea nuuska kehitetään Ruotsissa.

**Aiheuttaa riippuvuuden  
yli 80% käyttäjistä.**

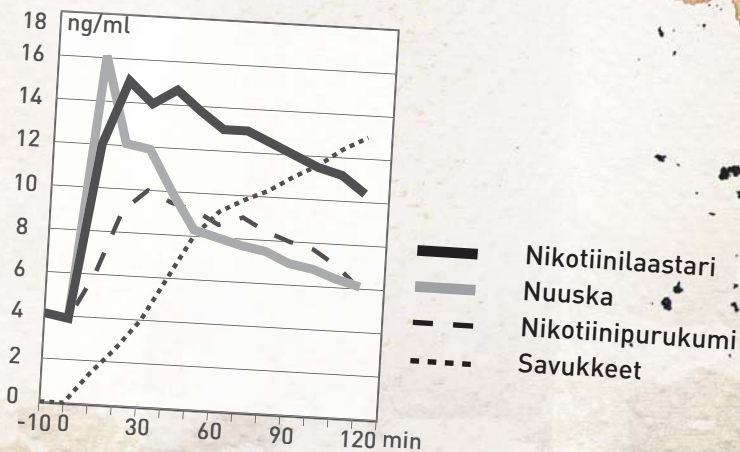


## Miten nuuska vaikuttaa?

Nuuskan vaikuttava aine, nikotiini, imeytyy suoraan verenkiertoon suun limakalvojen kautta. Sen vaikutukset ja niiden voimakkuus ovat yksilöllisiä, aivan kuten muillakin päihteillä.

- Ensimmäisissä kokeiluissa nikotiini aiheuttaa yleensä jännittyneen ja epämiellyttävän olon. Myös nikotiinin vieroitusoireet, jotka iskevät ellei nikotiinia käytetä, aiheuttavat samoja tuntemuksia. Elimistön tottuessa nikotiiniin sen vaikutus tuntuu kuitenkin sekä piristävänä että rauhoittavana - tämä johtuu nikotiiniin aiheuttamasta vieroitusoireiden poistumisesta. Nikotiinin ominaisvaikutuksiin kuuluvat myös sydämen sykkeen kiihdyttäminen ja verenpaineen nostaminen.
- Nikotiini aiheuttaa erittäin vahvan kemiallisen riippuvuuden yli 80% käyttäjistä.
- Veressä oleva nikotiini laskee fyysistä suorituskyykyä.

### Nikotiinin imeytyminen vereen eri käyttötavoissa



**SJL:n kilpailusääntöjen kohdan  
3.7.3. mukaan alkoholituotteiden ja  
tupakkavalmisteen (mm. nuuska)  
käyttö pelaajille ja toimitsijoille  
tarkoitetuissa tiloissa on kielletty.**



## Nuuskaamisen terveyshaitat

Tupakoinnin ja syövän yhteyttä tutkittiin vuosikymmenien ajan ristiriitaisin tuloksin, kunnes 80-luvun lopulla pystyttiin vihdoin osoittamaan tupakan aiheuttavan syöpää. Nuuskan tilanne on samankaltainen - sen haittavaikutuksista on teetetty lukuisia tutkimuksia, mutta tulokset ovat olleet tähän asti ristiriitaisia.

- Yksi nuuskan suurimmista haitoista on suun limakalvoille syntyvä vaurio. Ikenen pinta muuttuu pitkään jatkuneen käytön seurauksena rakkulamaiseksi. Tämä vaurio saattaa jäädä pysyväksi.
- Nuuska vaurioittaa myös hampaita ja saattaa aiheuttaa kivuliaita reikiä ikenen seudulle. Kuten tupakointi, myös nuuskan käyttö värjää hampaat ruskehtavan kellertäväksi.
- Nikotiinin aiheuttama verenkierron heikkeneminen lisää liikuntavam-  
mojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista rasituksesta.
- Nuuskan epäillään vaikuttavan suusyövän syntyyn.

### **Ruotsalainen kostea nuuska sisältää kaikkiaan n. 2 500 kemiallista ainetta, mm:**

- syöpävaarallisia aineita kuten
- Tupakan nitrosoamiineja 4-5ppm
- Aromaattisia hiilivetyjä alle 5ppm
- Radioaktiivista poloniumia
- muita myrkyllisiä aineita kuten
- Raskasmetalleja: lyijy, kadmium...
- Jäämiä tuholais- ja kasvimyrkyistä

## Puhdasta peliä

Jääkiekko on hieno laji - tämän me kaikki varmasti allekirjoitamme. Olemme aina valmiit puhumaan yhteisten pelisääntöjen noudattamisesta ja pelin puhtaana pitämisestä, mutta emme voi vaikuttaa siihen, mitä teet kaukalon ulkopuolella. Toivomme sinun kuitenkin muistavan, että tämä on huomattavasti jääkiekkoa tärkeämpää.

Jos olet valmis pitämään pelin puhtaana kaukalossa, tee se myös kaukalon ulkopuolella. Itsesi tähden.

### Tutustu aiheeseen myös netissä:

[www.finhockey.fi/nuuska](http://www.finhockey.fi/nuuska)  
(keskustelupalsta)

[www.hammasll.fi](http://www.hammasll.fi)  
[www.tupakka.org](http://www.tupakka.org)  
[www.pokalehuulessa.fi](http://www.pokalehuulessa.fi)  
[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)

