

Snus hälsoeffekter och nikotin

Det finns stödanteckningar vid varje PPT-bild om du hellre vill använda den. Diskussionsfrågorna i powerpointen är bra att ge lite tid till så att eleverna själva kan reflektera och tänka till.

en liten * finns där du kan trycka fram nästa rad/punkt i bilden

1. Lite om snus, hälsoeffekter och nikotin

De allra flesta av oss känner till att tobak är skadligt och att rökning kan ge många sjukdomar och förkorta livet.

När det gäller snus är det många som vill tro att det knappt finns några risker. Det stämmer inte.

Det finns många sorters snus. De flesta innehåller tobak och giftiga ämnen som kan skada kroppen och som gör en sjuk. Man blir fort beroende av snus som innehåller nikotin. Idag kommer jag att berätta en del om det vi vet om snusets hälsorisker men också en lite om nikotin, ett av de ämnen som finns i snus och det ämne som skapar beroendet. Det kan vara svårt att förstå både hur snabbt man kan bli beroende och hur svårt det kan vara att sluta när man väl börjat.

Bild 2 – Snus och historia

Fuktsnus (lössnus) har funnits i Sverige sedan 1800-talet, alltså i mer än 200 år. Under den första halvan av 1900-talet så betraktades det mest som en snuskig gubbvana ("... de satt där och spottade snusblandad saliv i spottkoppar ...") och snuset var faktiskt på väg att försvinna från Sverige.

Men efter 1960-talet har en mycket stor utveckling av nya produkter skett. * Framförallt sedan 80-talet har Swedish Match och andra mindre snusföretag arbetat mycket med * design, * smaker och utveckling av portionssnus till * vitt snus.

På så sätt har industrin arbetat för att nå fler kundgrupper men fokus har alltid varit de unga.

Eftersom snus nästan bara finns i de nordiska länderna så är forskningen runt snus inte så omfattande som för rökt tobak som finns över hela världen. Tobaksbolagen och snusföretagen marknadsför snus som mer hälsosamt än rökning. Det finns inget hälsosamt med ett nervgift som nikotin.

Bild 3 – Innehållet i snus

Snus innehåller mer än 2000 kemiska föreningar - några exempel: *Nitrosaminer är cancerframkallande och finns i snus i mycket högre halter än vad som tillåtet i svensk mat. *Arsenik, *krom, *bly och *kvicksilver finns inte i tobaken från början utan är restprodukter från bekämpningsmedel och konstgödning. De är mycket giftiga och finns i låga, men mätbara halter. Vi har inte specifika studier som visar på riskerna av just dessa ämnen, men med tanke på deras giftighet är det svårt att tro att de inte skulle påverka hälsan. Genom snusningen så får snusaren en jämn tillförsel av alla dessa ämnen och nikotindosen per dygn blir ofta högre än för en rökare. Vad gäller nikotin är halten oftast högre i snus jämfört med i cigaretter. Nikotin är det ämne som skapar det starka beroendet. Vi är alla olika så därför kan ingen veta "Hur just jag kommer att påverkas" av alla gifterna Så för att maximera sina chanser att vara frisk och må bra, så är det ett klokt val att avstå snuset.

4– Nikotin är

Nikotin är starkt beroendeframkallande. En del personer blir beroende redan vid första kontakten. När man blivit beroende av nikotin så behöver man en jämn tillförsel för att inte må dåligt av abstinens. Abstinensbesvär får man då nikotinnivån i kroppen sjunker (ungefär inom 2 timmar) och vanliga symtom på snusabstinens är att man blir orolig, lättretlig, på dåligt humör och kan få svårt att koncentrera sig.

*I ren, koncentrerad form är nikotin mycket giftigt, så giftigt att det genom lag är förbjudet att hantera och använda i Sverige. Det finns mycket nikotin i tobaksplantan, *Nicotiana rustica*, och ingår i plantans eget försvar mot skadeinsekter. Nikotin är ett starkt nervgift och i ren form kan det orsaka livshotande förgiftning. * Nikotinet är klassat som en drog av Världshälsoorganisationen WHO. De vuxna och barn (!) som arbetar med skörd av tobak blir ofta mycket sjuka.

<https://tobaksfakta.se/nikotinet-bygger-om-hjarnan/>

5 Nikotin "tjuvkopplar" den unga hjärnan

Forskning visar att tobaksanvändning förändrar hjärnans struktur och att det beror på nikotinet.

Det kan vara särskilt negativt för unga personer eftersom hjärnan är särskilt känslig medan den fortfarande utvecklas och mognar, vilket pågår upp till ungefär 25-årsåldern.

Det har i vetenskapliga studier rapporterats att nikotinet kan leda till att *förändra belöningskänslor, *påverkar känslor– ångest och oro och *förändra uppmärksamhet, inläring och minne.

<https://tobaksfakta.se/nikotinet-bygger-om-hjarnan/>

Bild 6

En ganska ny produkt på marknaden är så kallat Vitt snus. * Det innehåller en hög dos nikotin. *

*Nikotin kommer från tobaksplantan har vi redan lärt oss. *Tobaksbolagen och snustillverkare går runt tobakslagen och kan marknadsföra det vita snuset på ett annat sätt. Via Influensers som får bra betalt, sprids produkterna ofta i sociala medier fast de vet att den är starkt beroendeframkallande och giftigt. Vad tycker vi om det?

Bild 7– Hur kommer det sig att någon börjar snusa - egentligen? - Övning

Instruktion till ledaren: Låt eleverna i grupper om fyra-sex personer göra en sammanställning på t.ex blädderblockspapper om vad de tror om hur snusning påverkar en människa negativt som snusar

- idag som tonåring
- om 30 – 40 år
- eget alternativ?

Och vad de tror om - **hur det kommer sig att någon egentligen börjar?**

Låt eleverna sätta upp sina papper på väggen. Välj som ledare ett alternativ från varje grupp där gruppen får berätta hur de tänkte. Alternativt låt varje grupp välja ett eget alternativ som de berättar om för de andra.

Idéer till ledaren vid uppföljning av övningen att reflektera över...

Nästan ingen tycker att det smakar gott första gången. Många mår illa, blir yra eller kräks. Det är en reaktion på att man helt enkelt blir förgiftad av nikotinet, men allt eftersom tillvänjningen pågår anpassar sig kroppen till giftet.

Första gången någon prövar snus, kanske det är för att testa hur det smakar och hur det känns, man är nyfiken.

Många börjar snusa för att kompisarna snusar eller för att man vant sig vid att se föräldrar och andra vuxna i ens omgivning snusa.

Att personer som en beundrar snusar, kan också påverka och locka en del att börja. Influensers gör numera ofta reklam för vitt snus, hur påverkar det oss?

Bild 8 –

Snusets påverkan på hälsa

När det gäller rökning, finns hundratusentals studier från hela världen om hälsorisker. För det svenska snuset finns fortfarande alltför få studier. En anledning är svårigheterna som handlar om att t ex få tillräckligt stora grupper och hitta tillräckligt många snusare som inte också rökt. De studier som finns är huvudsakligen gjorda på män eftersom få kvinnor snusar. Det har också funnits begränsade medel till snusforskning i Sverige. I och med att det finns få studier och vi är tidigt i kunskapsutvecklingen så kan kunskapen om hälsorisker förändras när fler välgjorda studier kommer. Men utifrån vad vi vet idag ... GÅ IGENOM RISKERNA PÅ BILDEN: Snusning ökar risken för ...

- *Dödlig hjärtinfarkt och stroke, om man drabbas av en hjärtinfarkt eller stroke är risken att man som snusare avlider
- *Typ 2-diabetes om man snusar mer än 5 dosor i veckan
- *Permanent munslimhinneförändringar med blottade tandhalsar och ökad risk för tandlossning. Det är en myt att snusare har t ex mindre hål.
- *Hjärtsvikt
- * Olika typer av graviditetskomplikationer
- *Psyisk ohälsa

9. Snusets hälsorisker

FORTSÄTT GÅ IGENOM: Viss ökad risk för * Idrottsskador *Att börja röka, steget blir kortare när kroppen vill ha nikotin, Att få ett alkoholberoende, hjärnans synapser, kopplingar, förändras, *Får en cancer är det större risk att en dör av sjukdomen.

Anledningen till att man säger att det är viss ökad risk är att det finns för få och för små studier gjorda på detta. Därför vet vi inte helt säkert men de studier som är gjorda visar på negativa

Ett argument som används är att man kan drabbas av sjukdom och cancer även om man lever hälsosamt. Det är sant. Men använder du tobak och nikotinprodukter är sannolikheten betydligt högre att du drabbas och att din kropp klarar sig sämre.

10. Nikotinreceptorer med positronkamera

På den här bilden så ser vi en icke-rökares och rökares hjärna i genomskärning, taget med hjälp av en positronkamera som är ett slags apparat man använder för att undersöka hjärnan. Det röda vi ser på bilden till höger på rökarens hjärna är nikotinreceptorer som kan liknas vid små mottagare för nikotinet. Sådana bildas också hos snusaren. Det är ju inte så att hjärnan på en rökare eller snusare blir röd, utan receptorerna färgläggs rött för att bli synliga på bilden. Hjärnans belöningssystem påverkas av nikotin och genom att man tillför nikotin bildas successivt allt fler mottagare på i hjärnan. Nikotinet är en beroendeskapande drog och påverkar hjärnan så att man lättare tros bli beroende av andra droger, särskilt alkohol. Ju fler nikotinmottagare som bildats i hjärnan desto större blir risken.

11. Sant eller falskt

Svensk portionssnus innehåller en rad hälsofarliga ämnen utöver det beroendeframkallande nikotinet. En laboratorieanalys av sex snus sorter visar att snuset innehåller tungmetaller, rester av bekämpningsmedel och cancerframkallande nitrosaminer. (tobaksfakta.se)

De som tillverkar snuset vill givetvis att vi ska se snuset som mer hälsosamt.* Med andelen giftiga ämnen som finns i snuset så kan det aldrig kallas hälsosamt. En del rökare försöker att sluta genom att snusa istället. Det brukar inte gå särskilt bra eftersom snuset bjuder på samma dos eller högre dos av nikotinet som är det som gör att vi fortsätter. *Det finns en myt som säger att tänderna mår bra av snus.

Det finns bättre sätt att sluta och man kan på flera sätt få hjälp från vården att sluta.

<https://www.slutarokalinjen.se/>

Mer information om just er regions stöd och tips för tobaksavvänjning kan finnas på 1177.se

12 Övning, Några anledningar att aldrig börja snusa eller att sluta

I den här övningen ska vi titta närmare på några anledningar till att aldrig börja snusa eller till att sluta. Vi ska göra en bild på tavlan över allt det vi tillsammans kommer på.

Instruktion till ledaren: Rita två spalter där du som rubriker skriver "Anledningar att aldrig börja snusa ..." över den ena och "Anledningar att sluta snusa ..." över den andra. Utgå ifrån vad eleverna känner till, be dem ge alla exempel de kan komma på. I vardera spalten skriver du upp de olika skäl som eleverna nämner. Utmana eleverna att fylla på med så många exempel som möjligt.

Om det går trögt kan du fråga ... kan det handla om ekonomi, andedräkt, tandhälsa, att man är förebild för yngre, att känna sig lugn ... allt för att få dem att tänka till. När du känner att inga fler exempel kommer så är det dags för summering. Gå då som ledare högt igenom de olika anledningarna och finns möjlighet att fördjupa sig vid något av alternativen, gör det.

Ett alternativ till att fråga eleverna i helgrupp är att be dem att i bikupor fundera ut anledningar som ni sedan kan plocka upp i hela gruppen och lista i tabellen, ett alternativ i taget per bikupa så att alla bikupor får ge alternativ.

Idéer till ledaren som hjälp att plocka ur vid summering/uppföljning av övningen:

- * När man stoppar snus under läppen sprids ämnen i snuset ut i kroppen via slemhinnorna och blodet. Många av ämnena kan skada ens kropp och göra att man blir sjuk.
- * De giftiga ämnena sprids till fostret om man snusar under graviditet.
- * Snusaren blir beroende av snus då kroppen vänjer sig vid nikotinet, samt vanan att snusa och att ha något under läppen.
- * Det kan bli jobbigt att klara sig utan snus om en har blivit beroende. Till exempel kan en känna ett stort sug efter snus, känna sig stressad, irriterad, rastlös, orolig eller nedstämd. Det kallas för abstinensbesvär. Abstinensbesvären går över efter ett tag om en slutar snusa.
- * Den som testat snus kanske tänker att en ska sluta snusa innan det blir farligt. Men kom ihåg att en kan bli beroende av snus efter att bara ha testat några gånger.

Här är sammanfattningsvis några bra anledningar att aldrig börja snusa eller sluta:

- * Det är bra för din hälsa. Du har större chans att få vara frisk.
- * Du får pengar över till annat, det är dyrt att snusa.
- * Din mun blir friskare och fräschare. Snus kan ge dålig andedräkt, missfärgade tänder och skador på tandköttet.
- * Du slipper få abstinensbesvär när du inte har något snus.
- * Du utsätter inte miljön och tobaksodlare och barn för risker. Att odla tobak förstör miljön på många sätt. Det huggs ner mycket skog samt att tobaken besprutas och gödslas hårt och utan hänsyn till miljön. Och de som odlar tobaken skadas av nikotinet i plantorna och de giftiga bekämpningsmedlen, ofta barn som arbetar på tobaksfälten.
- * Du slipper göra föräldrar och andra arga och besvikna.

13

Om ett mindre djur som en hund eller katt får i sig fimpar och prillor så kan de bli väldigt sjuka. I värsta fall får de svårt att andas. Särskilt valpar och kattungar har svårt att veta vad som går att äta eller inte. Tänk på det nästa gång du spottar ut ditt tuggummi också.

Sedan så ser det ju inte så fräscht ut med en massa skröp på gatorna