



# Huuletubakas

Müüdid ja ohud



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

## HUULETUBAKAS EHK SNUS

Huuletubakas ehk rootsi keeles snus on niisutatud auruga töödeldud pulbertubakas. Seda müüakse kas lahtise, niiske pulbrina, mis vormitakse ise näppude vahel kuulikeseks või pakendatult teekotikeste sarnastes ümbristes.

Huuletubakat toodetakse ja tarbitakse peamiselt Rootsis. Teistes Euroopa Liidu liikmesriikides on selle müük illegaalne.

Huuletubakas on suitsuvaba tubakatoode, mis sisaldab tugevat sõltuvust tekitavat närvimürki nikotiini, ligi 2000 keemilist ühendit ja üle 20 vähkitekitava aine.

Püsiva kontakti tõttu suulimaskestaga on huuletubaka tarvitamisel saadav nikotiinitase organismis kestvam ja ühtlasem, mistõttu huuletubakas võib tekitada tunduvalt tugevama sõltuvuse kui sigaretitubakas.

**Risk jääda nikotiinist sõltuvusse on huuletubaka tarvitamisel 2–4 korda suurem võrreldes tavasi-garettide suitsetamisega.**

Huuletubakas ei ole alternatiiv suitsetamisele või suitsetamisest loobumisele. Huuletubakast loobumise järgselt võib inimene suurenenud nikotiinivajaduse tõttu hakata suitsetama sigarette oluliselt suuremas koguses, kui ta tegi seda enne huuletubaka tarvitamise algust.



# HUULETUBAKA MÕJUD TERVISELE

- Kolmel neljast huuletubaka tarvitajast esineb **suuõõne kahjustusi**. Huuletubakas tekitab igemehaigusi ja -põletikke, hammaste lagunemist ning hävitab hammaste kinnituskudesid, mis võib lõppeda hammaste väljalangemisega. Pideval huuletubaka tarvitajal on hambad ühtlaselt kollakad-pruunid või isegi mustad ja kaetud katuga. Tekib halb hingeõhk.
- Huuletubakas võib põhjustada **vähkkasvajaid**. Huuletubakas ei saasta küll ümbritsevat keskkonda tubakasuitsuga, kuid selle tarvitamine ei jäta puutumata ühtegi organit. Kestvam kontakt tubakakeemiaga suuõõnes on tõsine oht huule-, keele-, põse-, kõri- ja neeluvähi tekkeks. Tarvitaja suu limaskest muutub paksemaks ja tekivad valged laigud, mis võib olla märk kasvajaelsest seisundist.



Juhul kui tubakamahl alla neelatakse, on ohustatud ka söögitoru ja kõhunääre.

- Huuletubaka tarvitamine tõstab **südameataki** ja **insuldi riski**. Huuletubakat tarvitades tõuseb ateroskleroosi ehk arterite umbumise risk. Arterite umbumine võibki omakorda põhjustada südameinfarkti või insuldi.
- Huuletubaka tarvitamine kahjustab ka **kesknärvisüsteemi**, toimides uimastavalt või kutsudes esile ärevushäireid, tähelepanu- ning keskendumisraskusi.
- Huuletubaka tarvitamisest hakkavad silmad punetama, nina kipitama ning suhu tekib ebameeldiv maitse. Esmakordsel kasutamisel võib tekkida külm higi, okserefleks, pearinglus ja südame puperdamine.
- Noorte seas on levinud ka juba kasutatud huuletubaka padjakeste edasi müümine. Padjakese korduv tarvitamine erinevate omanike poolt sisaldab riski haigestuda mõnda nakkushaigusesse, nagu näiteks C-hepatiit, herpes (kõnekeeles ohatis), hingamisteede viirused jt.
- Huuletubakas tõstab **2. tüüpi diabeedi riski**.
- Rasedusaegne huuletubaka tarvitamine **tõstab tüsistuste ja enneaegse sünnituse riski**.

# LEVINUMAD EKSIARVAMUSED SEoses HUULETUBAKAGA.

**Müüt:** Huuletubakas on ohutum kui sigaretid.

**Tegelikkus:** Üheks põhjuseks, miks noored huuletubakat tarvitavad, on usk, et see ei ole nii kahjulik kui suitsetamine. Levib uskumus, et huuletubakas ei tekitata vähiriski, võhm ei kao jne. Tegelikult, nii nagu suitsetamine, tekitab ka huuletubaka tarvitamine tõsiseid terviseriske ja viib nikotiinisõltuvuseni. Kuna huuletubakat ei suitsetata, siis tekib vähem nitrosoamiine ja paljusid teisi vähkitekivateid aineid, mis üldjuhul tubakasuitsuga seoses tekivad. Samas on huuletubaka tarvitamisviisi tõttu nikotiinitase organismis sigarettidega võrreldes kas võrdne või isegi kõrgem, ning ka nikotiinidooside omastatavus suurem.

**Müüt:** Huuletubakas on hea alternatiiv suitsetamisele või suitsetamisest loobumisel.

**Tegelikkus:** See seisukoht ei vasta tõele, sest huuletubaka tarvitamisel kujuneb nikotiinisõltuvus välja veelgi kiiremini ja tugevamini kui suitsetamisel.

**Müüt:** Huuletubakat tarvitavad ainult vanemad täiskasvanud mehed.

**Tegelikkus:** Tõde on, et just teismelised ja noored tarvitavad suitsuvabu tubakatooteid teistest eagrupidest rohkem. Nii nagu kõikide tubakatoode, on ka huuletubaka puhul kõige õigem neist hoiduda, sest lisaks tervistkahjustavale toimele tekitavad nad ka sõltuvust. Mida nooremana alustada huuletubaka tarvitamisega, seda kiiremini ja tugevamini kujuneb välja nikotiinisõltuvus ning seda raskem on loobuda selle tarvitamisest.

Juhul kui vajad abi loobumiseks, saad seda perearstilt või tubakast loobumise nõustajatelt. Suitsetamisest loobumise nõustamise teenus on tasuta ja ei vaja saatekirja. Soovitav on eelregistreerimine.

Vaata tubakast loobumise nõustajate kontakte ja lisa-  
infot, kuidas loobuda **[www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)**.



[tubakainfo.ee](http://tubakainfo.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks