

Påverka själv din hälsa vid tobaksanvändning

Snus

Visste du att?

- Hos en person som snusar slår hjärtat 10-20 extra slag/minut i jämförelse med hos en person som inte använder tobak
- 32 % av alla barn och ungdomar med minst en tobaksanvändande förälder börjar snusa eller röka själv

Att snusa ökar risken för:

- Cancer i bukspottkörteln
- Diabetes typ 2
- Förändringar i munnens slemhinna
- Hjärtinfarkt med dödlig utgång
- Viss forskning tyder även på att snusning kan leda till högt blodtryck, skador i muskler, leder och skelett samt cancer i matstrupe, magsäck och munhåla.

All tobaksanvändning, oavsett konsumtion, är riskabel för din hälsa. Av den anledningen är att sluta snusa en av de viktigaste åtgärder du kan göra för din hälsa men också för att påverka andras val.

Hur gör jag för att sluta snusa?

- **Stärk din motivation** att sluta snusa genom att göra en lista över dina egna skäl för att sluta
- För en **snusdagbok**, när under dagens snusar du? hur känner du dig då? detta kan göra dig uppmärksam på situationer då snuset betyder extra mycket för dig och på så vis hitta andra, mer hälsosamma, lösningar att ta till just dessa tillfällen
- **Bestäm ett datum** när du ska sluta snusa
- Använd **portionssnus** i stället för lössnus
- Placera dosorna **utom synhåll**
- Prova snus **utan nikotin**
- **Minska tiden** med snus i munnen - minska mängden snus
- Skapa **snusfria zoner**

Läs mer och ta kontakt för ytterligare rådgivning:

- www.slutarokalinjen.org eller ring 020-84 00 00
- www.psychologistsagainsttobacco.org
- www.1177.se
- Prata med någon av oss på din hälsocentral så hjälper vi dig vidare!

Källor: <http://www.can.se/contentassets/a7b71fec223b40618ega494801f05aac/betydelsen-av-foraldrars-forhallande-till-tobak.pdf>, www.psychologistsagainsttobacco.org, [www.1177](http://www.1177.se)