



Tubakataim on kena, kuid selle tarvitamine paraku enamikul juhtudel kahjulik.

# Kindel ei tubakale

**Kuigi sageli peetakse vesipiipu või huuletubakat sigarettidest vähem kahjulikuks, pole see tegelikult nii. Tubakas on kahjulik mis tahes kujul.**

Suitsetamine on laialt levinud pahe, tihti hakatakse suitsetama juba noores eas.

Tubakas leiduv nikotiin põhjustab sõltuvust, millest on raske vabaneeda. Tervist kahjustab mitte ainult nikotiin, vaid ka suitsetamisel eralduv vingugaas, raskmetalliühendid, tõrvajäägid jm. Suitsetajatel sagedamini esinevad haigused on krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (haigus, millega kaasneb bronhide püsiv ahenemine), kopsuvähk, suu- ja ninaneeluvähk, südame isheemiatõbi, maohaavand, jalaveenide ja arterite kahjustus jm.

Tubakasuitsetaja ohustab ka mittesuitsetajat, kui see viibib temaga samas ruumis. Suitsetaja mittesuitsetajast elukaaslasel võib suurene da kopsuvähki haigestumise risk kuni 30%.

Ei haigestu need, kellel on tugev immuunsüsteem ja puuduvad muud riskitegurid.



## Vesipiibust saab suurema suitsukoguse

Põhjendamatult arvavad noored, et vesipiibu suitsetamine kahjustab tervist vähem kui sigaretid. Tegelikult on vesipiip kahjulikumgi, sest sissehingatav suitsukogus on tunduvalt suurem kui sigarettide suitsetamisel.

Sageli kasutatakse vesipiibus vee asemel hoopis alkohoolseid jooke või asendatakse tubakas kanepiga.

## Huuletubakas levis meremeeste kaudu

Tubakat tarvitatakse ka muul viisil, näiteks näritakse ja nätsutatakse. Tubakanärimine on Ameerika põlisrahvaste tava, mis levis Euroopas eeskätt meremeeste kaudu.

Tubakat on püütud ka maitsendada, kasutades selleks puuviljade vesileotist, mett, siirupit, vürtse või rummi.

Nätsutatavat tubakat nimetatakse õige mitmeti: padi, tups, snus, moka- või huuletubakas.

See on auruga töödeldud peeneks jahvatatud tubakas.

Huule alla pistetakse tubakakotike. Seda hoitakse ülemise huule all või huule ja põse vahelises soppis ning nätsutatakse mõne minuti kuni mõne tunni jooksul.

## Huuletubakas tekitab kiiresti sõltuvust

Viimasel ajal on hakanud huuletubakas noorte hulgas levima, sest see ei lõhna ega suitse ja loodetak-