

Global State of Tobacco Harm Reduction



Snus ni nini?

Imesasishwa
**Mei
2026**

TEMBELEA **GSTHR.ORG** KWA MACHAPISHO MENGI ZAIDI



gsthr.org



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://instagram.com/gsthr.org)



Creative Commons
Attribution (CC BY)

Snus ni nini na inatumiwaje?

Snus ni bidhaa ya tumbaku ya mdomo ambayo imetumika kwa zaidi ya miaka 300. Ugoro unaopewa jina la Kiswidi, hutengenezwa kwa majani ya tumbaku yaliyosagwa ambayo yamechanganywa na chumvi na maji. Inaweza pia kuwa na harufu tumbaku, au vionjo vingine, na huwekwa chini ya mdomo wa juu aidha katika mifuko midogo inayofanana na begi ya chai inayoitwa snus.

Snus hutumiwa sana huko Skandinavia, haswa huko Uswidi na Norway, ambapo aina ya bidhaa inayojulikana kama 'snus ya Uswidi' inatawala soko.

Snus wakati mwingine huchanganyikiwa na bidhaa tofauti, mifuko ya nikotini, kwani zote mbili zimewekwa chini ya mdomo. Lakini, tofauti na snus, mifuko ya nikotini haina tumbaku. Badala yake, hutengenezwa kutoka kwa nyuzi za mimea zilizoingizwa nikotini.¹



Ni nini hufanya snus kuwa salama zaidi kuliko sigara au tumbaku za mdomo zilizo hatari zaidi?

Madhara ya kiafya ya uvutaji wa sigara sasa yanafahamika kusababishwa na mchakato wa mwako ambao hutoa mchanganyiko wa kemikali hatari zinazopatikana katika moshi. Utumiaji wa snus hutofautiana na utumiaji wa sigara kwa sababu hauhusishi uchomaji wa tumbaku na kwa hivyo huepuka hatari nyingi zinazohusiana na uvutaji wa sigara.

Snus ya Uswidi pia ni tofauti na aina zingine za bidhaa za tumbaku ya mdomo kwa sababu ya jinsi inavyotengenezwa. Tofauti na tumbaku zingine zisizo na moshi, tumbaku katika snus ya Uswidi haijachachushwa lakini badala yake hutiwa joto. Utaratibu huu wa matibabu ya joto huzuia ukuaji wa bakteria ambao husaidia kuunda aina mbalimbali za sumu zinazopatikana katika bidhaa za tumbaku. Matibabu ya jotopia huchangia utulivu wake wa kemikali na huongeza maisha ya rafu ya bidhaa ya mwisho.

Snus nyingi za Skandinavia zinatengenezwa nchini Uswidi ambapo hudhibitiwa kama bidhaa ya chakula chini ya Sheria ya Chakula ya Uswidi. Pia kuna kiwango cha ubora cha hiari cha bidhaa za snus, kiwango cha GothiaTek®, ambayo huweka viwango vya juu zaidi kwa baadhi ya viambajengo, ikiwa ni pamoja na metali, nitriti, nitrosamines, kemikali za kilimo, mycotoxins na aldehidi.² Pia kuna mahitaji madhubuti ya jinsi tumbaku inakuzwa. Tumbaku inayotumika kwenye snus ni ya kukaushwa kwa hewa au jua, kwa kiasi kikubwa ambapo viwango vya sumu ya benzo(a)pyrene.³

Ingawa mbinu za utengenezaji na viambato vimesalia kuwa sawa baada ya muda, jinsi snus inavyotengenezwa imezingatia usalama zaidi katika karne ya 20. Mabadiliko yaliyoletwa katika miongo michache iliyopita na watengenezaji yamesababisha kupungua kwa kiwango cha dutu zisizohitajika katika bidhaa.

matumizi ya snus yanatofautiana na uvutaji wa sigara kwa sababu hayahusishi kuchoma tumbaku, na hivyo huepuka hatari nyingi zinazohusiana na uvutaji wa sigara

Je, wavutaji sigara wanapaswa kubadili kutoka kwa sigara hadi snus?

Licha ya kutumika kwa karne nyingi, usalama wa snus ikilinganishwa na sigara umethibitishwa hivi karibuni tu na uchunguzi huru wa magonjwa na kliniki. Lakini utafiti sasa umeonyesha kuna tofauti ndogo katika umri wa kuishi uliorekebishwa kiasi kati ya wavutaji sigara wanaoacha tumbaku wote na wavutaji wanaobadili snus.⁴

Snus ina viwango vya chini vya aina mbalimbali za sumu zinazopatikana katika moshi wa sigara. Kwa mfano, mchakato wa kutia joto hupunguza idadi ya nitrosamines mahususi ya tumbaku zilizopo kwenye snus. Kemikali hizi ni moja ya kansa za msingi zinazopatikana kwenye tumbaku, na zimehusishwa na saratani ya mapafu, mdomo, umio na ini kutokana na matumizi ya sigara na tumbaku isiyo na moshi.⁵

Nchini Marekani, uvutaji wa sigara unahusishwa na takriban 80% hadi 90% ya vifo vya saratani ya mapafu.⁶ Lakini kwa matumizi ya snus kuna hatari ndogo ya saratani ya mapafu kwa kuwa hakuna mwako na mfiduo kwa viunga vya tumbaku hautokei kwa kuvuta pumzi kupitia njia ya upumuaji.⁷ Pia hakuna kuvuta pumzi ya monoksidi kaboni.

Hakuna uhusiano wa jumla kati ya matumizi ya snus na saratani ya oropharyngeal (saratani inayothiri sehemu ya koo mara moja nyuma ya mdomo).⁸ Kinyume chake, 25 kati ya 100 za saratani ya mdomo na oropharyngeal nchini Uingereza husababishwa na uvutaji sigara.⁹ Matumizi ya Snus ya Uswidi haionekani kuhusishwa katika ukuzaji wa saratani ya kongosho kwa wanaume.¹⁰ Inatumika kama njia mbadala ya sigara, snus pia ina uwezekano wa kupunguza matukio ya magonjwa ya moyo na mishipa.¹¹

Uchunguzi wa kuchunguza uhusiano unaowezekeka kati ya matumizi ya snus na ugonjwa wa kisukari umeripoti uhusiano mdogo wa jumla. Wanapendekeza kwamba matumizi makubwa ya snus (makopo manne au zaidi kwa wiki) yanaweza kuhusishwa na hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa kisukari, lakini matokeo haya si ya kuhitimisha.¹²

Nchini Uswidi na Norway, viwango vya juu vya matumizi ya snus vinahusishwa na viwango vya chini sana vya uvutaji sigara na magonjwa yanayohusiana na uvutaji sigara. Mwaka 2024, asilimia 5.4 ya watu wa Uswidi wenye umri wa miaka 16–84 walivuta sigara kila siku, huku asilimia 15.7 wakitumia snus kila siku. Miongoni mwa watu wenye umri wa miaka 16–29, uvutaji sigara umeshuka hadi asilimia 2 tu.¹³ Uswidi ina kiwango cha chini zaidi cha uvutaji sigara barani Ulaya,¹⁴ na ndiyo nchi pekee ya Umoja wa Ulaya iliyofikia hali ya “kutokuwa na uvutaji sigara”, ambayo kwa kawaida hufafanuliwa kama chini ya asilimia 5 ya watu wazima wanaovuta sigara katika kundi la umri wa miaka 15 hadi 54. Kwa kulinganisha, wastani wa kiwango cha uvutaji sigara katika Umoja wa Ulaya kwa kundi hili ni



ikitumika kama mbadala wa sigara, snus pia ina uwezo wa kupunguza matukio ya magonjwa ya moyo na mishipa ya damu



asilimia 24.¹⁵ Wanaume wa Uswidi pia wana kiwango cha chini zaidi barani Ulaya cha vifo vinavyotokana na tumbaku, ikiwa ni vifo 152 vinavyohusishwa na uvutaji sigara kwa kila watu 100,000, ikilinganishwa na wastani wa Ulaya wa vifo 373 kwa kila watu 100,000.¹⁶

Nchini Norway, ongezeko la matumizi ya snus katika miongo kadhaa iliyopita limeenda sambamba na kushuka kwa kasi kwa viwango vya uvutaji sigara. Mwaka 2005, asilimia 25 ya Wanorway wenye umri wa miaka 16 hadi 74 walivuta sigara kila siku, lakini kufikia mwaka 2023, ni asilimia 7 pekee waliokuwa wakivuta sigara kila siku, ikiwa ni pamoja na asilimia 3 tu ya wale wenye umri wa miaka 16–24. Kwa kulinganisha, mwaka 2005, asilimia 5 ya Wanorway wenye umri wa miaka 16 hadi 74 walitumia snus kila siku. Hata hivyo, kufikia mwaka 2023 idadi hiyo ilikuwa imeongezeka zaidi ya mara tatu, hadi asilimia 16. Kufikia mwaka 2017, idadi ya watu waliokuwa wakitumia snus ilikuwa imezidi idadi ya wale waliokuwa wakivuta sigara.¹⁷

Je, snus inaweza kuwa lango la kuvuta sigara?

Kulingana na nadharia ya lango, inaweza kutabiriwa kuwa kati ya wale ambao hawajavuta sigara hapo awali, watumiaji wa snus watakuwa na uwezekano mkubwa zaidi kuliko wasio watumiaji kuchukua sigara baadaye. Lakini ni mtazamo wa ushahidi unaochunguza uwezekano wa athari za lango nchini Uswidi ulipendekeza kuwa snus ilionekana kuwaongoza watumiaji mbali na kuvuta sigara badala ya kuelekea.¹⁸ Kwa hadhi yake kama bidhaa salama ya nikotini, kwa hivyo snus haifanyi kazi tu kama zana ya kusaidia kuvuta sigara. kukomesha, inaweza pia kupunguza kiwango ambacho watu huanza kuvuta sigara hapo awali.

kwa kuwa snus ina hadhi ya kuwa bidhaa ya nikotini yenye madhara madogo, hivyo snus si tu inafanya kazi kama nyenzo ya kusaidia kuacha kuvuta sigara, bali pia inaweza kupunguza kiwango cha watu wanaoanza kuvuta sigara kwa mara ya kwanza

Je, snus ni halali kila mahali?

La, snus imepigwa marufuku katika nchi 52 duniani kote, lakini hali yake ya udhibiti katika nchi hizo sio moja kwa moja. Kwa hivyo, ingawa ni kinyume cha sheria kununua snus mtandaoni au kuagiza bidhaa kwa ajili ya biashara katika Umoja wa Ulaya, hakuna sheria ya kuzuia watu kuiagiza kwa matumizi yao binafsi. Sheria hizi zinatumika kwa nchi zote za EU, isipokuwa Uswidi, ambayo ilipata kudharauliwa (msamaha) ilipojiunga na EU mnamo 1995. Sheria ya Umoja wa Ulaya ilikuja mwaka wa 1992, baada ya Uingereza kupiga marufuku ugoro simulizi kujibu uzinduzi wa chapa ya tumbaku yenye unyevunyevu isiyo na moshi iitwayo Skoal Bandits. Hofu isiyo na msingi inayohusisha bidhaa hiyo na saratani ya mdomo, pamoja na wasiwasi kwamba Skoal Bandits ilikuwa ikiwalena vijana, ilisababisha kupigwa marufuku Uingereza, ambayo wakati huo iliakisiwa na EU.¹⁹

Je, kupanua upatikanaji wa snus kunawezaje kufaidisha afya ya umma?

Iwapo marufuku ya Umoja wa Ulaya dhidi ya snus ilibatilishwa, inakadiriwa kuwa karibu vifo 320,000 vinavyohusiana na tumbaku kati ya wanaume wenye umri wa miaka 30 au zaidi vinaweza kuzuiwa kila mwaka katika EU.²⁰

Ukaguzi wa Tume ya Ulaya ulihitimisha kuwa uingizwaji kamili wa bidhaa za tumbaku zisizo na moshi kwa uvutaji wa tumbaku hatimaye utazuia karibu vifo vyote vinavyotokana na magonjwa ya kupumua yanayosababishwa na kuvuta sigara kwa sasa na kupunguza vifo vya moyo na mishipa vinavyotokana na kuvuta sigara kwa angalau 50%.²¹

Wasimamizi na mashirika ya afya wamesema nini kuhusu snus?

Katika ripoti yake ya 2016 ya *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction*, Chuo cha Madaktari cha Kifalme cha Uingereza kilirejelea uwezo wa snus kama bidhaa salama ya nikotini. Ilisema: “Upatikanaji na utumiaji wa [...] snus nchini Uswidi [...] unaonyesha [...] kwamba sehemu kubwa ya wavutaji sigara itazingatiwa, ikizingatiwa kuwepo kwa njia mbadala inayokubalika na jamii na ya bei nafuu inayotolewa na watumiaji wa chini zaidi. hatari kwa afya, badilisha kutoka kwa tumbaku ya moshi kwenda kwa bidhaa mbadala.”²²

Mnamo Oktoba 2019, Utawala wa Shirikisho la Madawa ya Marekani (FDA) ulitoa maagizo ya kwanza ya shirika hilo ya bidhaa hatari za tumbaku (MRTP) ya mtengenezaji wa Snus Swedish Match.²³ Uamuzi huo uliidhinisha uuzaji wa bidhaa zake nane za General Snus pamoja na maelezo mahususi kuhusu hatari ndogo za athari fulani za kiafya ikilinganishwa na uvutaji wa sigara.

Muhtasari wa FDA ulisema: “Ushahidi uliopo wa kisayansi unaonyesha kwamba matumizi ya kipekee ya bidhaa nane za General Snus yatapunguza kwa kiasi kikubwa madhara na hatari ya ugonjwa unaohusiana na tumbaku kwa watumiaji binafsi wa tumbaku” wakiongeza “General Snus MRTPs nane zitafaidi afya ya idadi ya watu kwa ujumla”. FDA pia ilisema: “Madai ya ‘Kutumia General Snus badala ya sigara hukuweka katika hatari ndogo ya kupata saratani ya mdomo, ugonjwa wa moyo, saratani ya mapafu, kiharusi, emphysema, na bronchitis ya kudumu’ ni sahihi kisayansi.”

mnamo Oktoba 2019, US FDA ilimpa mtengenezaji wa snus idhini ya kwanza kabisa ya bidhaa ya tumbaku yenye hatari iliyopunguzwa katika historia ya taasisi hiyo

Kwa hitimisho

Uzoefu wa nchi za Skandinavia kuhusu snus unatoa ushahidi madhubuti wa dhana ya upunguzaji wa madhara ya tumbaku. Takwimu za muda mrefu za magonjwa ya jamii zinaonyesha kwamba katika nchi zote za Sweden na Norway, matumizi ya snus na sehemu kubwa ya watu yanahusishwa na viwango vya chini sana vya uvutaji sigara na magonjwa yanayohusiana na uvutaji sigara. Kwa hivyo, pale ambapo snus inapigwa marufuku au kuwekewa vikwazo vikali, watumiaji wanazuiwa kupata bidhaa ambayo imethibitishwa kusaidia matokeo bora ya afya ya mtu binafsi na ya afya ya umma.



Marejeleo

- ¹ Patwardhan, S., & Fagerström, K. (2022). The New Nicotine Pouch Category: A Tobacco Harm Reduction Tool? *Nicotine & Tobacco Research*, 24(4), 623–625. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntab198>.
- ² Rutqvist, L. E., Curvall, M., Hassler, T., Ringberger, T., & Wahlberg, I. (2011). Swedish snus and the GothiaTek® standard. *Harm Reduction Journal*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.1186/1477-7517-8-11>.
- ³ *Swedish Match—B(a)P*. (2016, March 7). Swedish Match AB. <https://www.swedishmatch.com/Snus-and-health/GOTHIA TEK/GOTHIA TEK-standard/BaP/>.
- ⁴ Gartner, C. E., Hall, W. D., Vos, T., Bertram, M. Y., Wallace, A. L., & Lim, S. S. (2007). Assessment of Swedish snus for tobacco harm reduction: An epidemiological modelling study. *The Lancet*, 369(9578), 2010–2014. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60677-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60677-1).
- ⁵ Schwarzfeld, M. (2010, September 14). *How Snus Works*. HowStuffWorks. <https://science.howstuffworks.com/snus.htm>.
- ⁶ *What Are the Risk Factors for Lung Cancer?* (2021, October 19). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm.
- ⁷ Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J., & O'Connell, G. (2019). Snus: A compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0335-1>.
- ⁸ Lee, P. N. (2011). Summary of the epidemiological evidence relating snus to health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology: RTP*, 59(2), 197–214. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2010.12.002>.
- ⁹ *Risks and causes for mouth cancer*. (n.d.). Cancer Research UK. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/mouth-cancer/risks-causes>.
- ¹⁰ Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O., & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*, 141(4), 687–693. <https://doi.org/10.1002/ijc.30773>.
- ¹¹ Clarke, Thompson, Weaver, Thompson, & O'Connell, 2019.
- ¹² Lee, P. N., & Thornton, A. J. (2017). The relationship of snus use to diabetes and allied conditions. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 91, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2017.10.017>.
- ¹³ Folkhalsomyndigheten. (2024, December 12). *Use of tobacco and nicotine products*. The Public Health Agency of Sweden; folkhalsomyndigheten.se. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/andtg/tobacco/use-of-tobacco-and-nicotine-products/>.
- ¹⁴ European Commission. (2015). *Special Eurobarometer 429: Attitudes of Europeans towards tobacco* [Data set]. http://data.europa.eu/88u/dataset/S2033_82_4_429_ENG.
- ¹⁵ Sweden country factsheet accessible at: European Commission. (2024). *Special Eurobarometer 539: Attitudes of Europeans towards tobacco and related products* [Data set]. European Commission. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.
- ¹⁶ Lee, P., & Ramström, L. M. (2017). *New data shows low risk nicotine product snus is 95 percent safer than smoking*. EurekAlert! <https://www.eurekalert.org/news-releases/591470>. Report of data presented at the Global Forum on Nicotine 2017.
- ¹⁷ *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, January 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler>.
- ¹⁸ Bates, C., Fagerström, K., Jarvis, M. J., Kunze, M., McNeill, A., & Ramström, L. (2003). European Union policy on smokeless tobacco: A statement in favour of evidence based regulation for public health. *Tobacco Control*, 12(4), 360–367. <https://doi.org/10.1136/tc.12.4.360>.
- ¹⁹ Snowdon, C. (2011). *The Art of Suppression: Pleasure, Panic and Prohibition Since 1800*. Little Dice.
- ²⁰ Lars Ramström, Institute for Tobacco Studies, Sweden. (2017). *Sweden's pathway to Europe's lowest level of tobacco-related mortality*. Global Forum on Nicotine.
- ²¹ Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks. (2008). *Health Effects of Smokeless Tobacco Products*. European Commission. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_risk/committees/04_scenihr/docs/scenihr_o_013.pdf.
- ²² Royal College of Physicians. (2016). *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction* (RCP Policy: Public Health and Health Inequality). Royal College of Physicians. <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>.
- ²³ US Food & Drug Administration. (2020, March 24). *FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products*. FDA. <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-grants-first-ever-modified-risk-orders-eight-smokeless-tobacco-products>.



Hati hii ilichapishwa kwa mara ya kwanza mwezi Septemba 2022 na ilisasishwa mwezi Mei 2026.

GSTHR. (2022). *What is snus?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction.
<https://gsthr.org/resources/briefing-papers/what-is-snus/>

Kwa taarifa zaidi kuhusu kazi ya Global State of Tobacco Harm Reduction, au mada zilizojitokeza katika Hati hii ya **Ufafanuzi ya GSTHR**, tafadhali wasiliana na info@gsthr.org

Kuhusu sisi: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** inakuza kupunguza madhara kama mkakati muhimu wa afya ya umma unaozingatia haki za binadamu. Timu hii ina zaidi ya miaka arobaini ya uzoefu wa kazi ya kupunguza madhara katika matumizi ya dawa za kulevya, VVU, kuvuta sigara, afya ya ngono na magereza. K•A•C inaendesha **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)** ambayo inaonyesha maendeleo ya kupunguza madhara ya tumbaku na matumizi, upatikanaji na majibu ya udhibiti kwa bidhaa salama za nikotini, pamoja na kuenea kwa uvutaji sigara na vifo vinavyohusiana, katika zaidi ya nchi na maeneo 200 duniani kote. Kwa machapisho yote na data ya moja kwa moja, tembelea <https://gsthr.org>

Ufadhili wetu: Mradi wa GSTHR unatolewa kwa usaidizi wa ruzuku kutoka **Global Action to End Smoking** (zamani ilijulikana kama Foundation for a Smoke-Free World), shirika lisilo la faida la Marekani la 501(c)(3) la kutoa ruzuku. Shirika, kuharakisha juhudi za kisayansi kote ulimwenguni kukomesha janga la uvutaji sigara. Global Action haikuchukua jukumu lolote katika kubuni, kutekeleza, kuchanganua data au kutafsiri Waraka huu wa Muhtasari. Yaliyomo, uteuzi, na uwasilishaji wa ukweli, pamoja na maoni yoyote yaliyotolewa, ni jukumu la waandishi pekee na haifai kuzingatiwa kama kuakisi misimamo ya Global Action to End Smoking.