

# 30 faktaa nikotiinista

- ▶ Stimuloiva päihde, johon kehittyä voimakas riippuvuus
- ▶ Nostaa autonomisen hermoston välityksellä ohimenevästi sydämen sykettä
- ▶ Kohottaa verenpainetta
- ▶ Lisää adrenaliinin ja kortisolin erittymistä
- ▶ Laajentaa keuhkoputkia
- ▶ Lisää syljen eritystä



Sisäänhengitetystä tupakansavusta nikotiini imeytyy keuhkoissa nopeasti verenkiertoon saavuttaen aivot noin 8 sekunnissa. Suun limakalvoilla käytettävistä nikotiini tuotteista nikotiini imeytyy hitaammin mutta tehokkaammin.



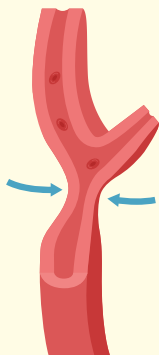
**1 savuke =**



**1 mg nikotiinia  
verenkierrassa**

## Nikotiinin sydän- ja verenkiertovaikutukset:

- ▶ nostaa sykettä ja supistaa samalla verisuonia lisäten verenkierron räsitusta
- ▶ lisää rytmihäiriöiden riskiä
- ▶ lisää verisuonten seinämien vaurioita
- ▶ muuttaa veren rasvakoostumusta haitalliseen suuntaan
- ▶ lisää verihituleiden hyytymistäipumusta.



## Nikotiinin muut vaikutukset:

- ▶ lisää oksidatiivista stressiä, joka altistaa liiallisina määrinä mm. syöväälle ja sepelvaltimotaudille sekä muun muassa vanhentaa elimistöä
- ▶ vaikuttaa useisiin elimistön keskeisiin välittäjäaineisiin ja siten vastustuskykyyn lisäten infektioalttiutta
- ▶ heikentää kudosten herkkyyttä insuliinille ja pienentää insuliinin hyötyosuutta kudoksissa
- ▶ pidetään syövän kehittymiseen myötävaikuttavana tekijänä. Se voi aiheuttaa sekä solun muuttumisen syöpäsoluksi että lisätä solujen jakaantumista ja pitää yllä syöpäkudoksen kehittymistä.

## Raskaudenaikainen altistuminen

- ▶ Nikotiini kulkeutuu istukan läpi, ja se on erittäin haitallista sikiölle.
- ▶ Raskaudenaikaisen nikotiinaltistuksen ja nuorena kehittyvän ADHD-oireyhtymän välillä on huomattu yhteys.



## Nuorena altistuminen

- ▶ Nuorena nikotiinille altistuminen aiheuttaa etuaivojen rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia.
- ▶ Nuoren nikotiininkäyttö aiheuttaa pitkäkestoista tarkkaavaisuuden vajetta.



Nikotiini ei objektiivisesti mitaten paranna urheilusuoritusta, eikä sitä sen vuoksi myöskään ole luokiteltu dopingaineeksi. Nikotiinin koettu hyöty syntyy sen keskushermostoa kiihdyttävästä vaikutuksesta ja nikotiiniriippuvaisen urheilijan vierotusoireiden lievittämisestä.



Nikotiiniin tottunut ja siitä fyysisesti riippuvainen elimistö vaatii säännöllistä nikotiininkäyttöä. Käytön loppuessa tai tautotessa nikotiininkäyttöön mukautuneen elimistön toiminta järkkyy.

## Vieroitusoireet

- ▶ nikotiinihimo
- ▶ huonovointisuus
- ▶ ärtyisyys
- ▶ keskittymiskyvyn puute
- ▶ lisääntynyt ruokahalu.

Vieroitusoireet alkavat usein muutaman tunnin kuluttua nikotiininkäytön loppumisesta ja ovat voimakkaimmillaan muutaman päivän kuluttua. Keskimäärin vieroitusoireet kestävät 3–4 viikkoa.



## Nikotiiniriippuvuudesta on mahdollista päästä eroon!

Terveystieteiden ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa, ohjausta sekä säännöllistä valmennusta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla Stumppi-palvelun maksuttomasta neuvontanumerosta **0800 148 484**

Vertaiskeskusteluja lopettamisesta voi käydä Hengitysliiton verkkovertaisliloissa sekä Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: [www.hengitysliitto.fi/stumppi](http://www.hengitysliitto.fi/stumppi)