

30 fakta om nikotin

- ▶ Ett stimulerande berusningsmedel som framkallar starkt beroende
- ▶ Höjer tillfälligt pulsen via det autonoma nervsystemet
- ▶ Höjer blodtrycket
- ▶ Ökar utsöndringen av adrenalin och kortisol
- ▶ Vidgar luftrören
- ▶ Ökar utsöndringen av saliv



När tobaksrök andas in, absorberas nikotinet från röken i lungorna snabbt i blodomloppet och når hjärnan på cirka 8 sekunder. Från nikotinprodukter som används på munnens slemhinnor absorberas nikotinet långsammare men effektivare.



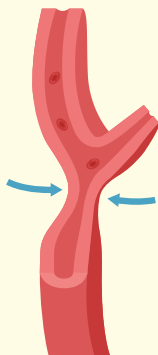
1 cigarett =



**1 mg nikotin
i blodet**

Nikotinetts effekter på hjärtat och blodcirkulationen:

- ▶ höjer pulsen och drar ihop blodkärlen, vilket ökar belastningen på blodcirkulationen
- ▶ ökar risken för rytmstörningar
- ▶ ökar skadorna på blodkärlens väggar
- ▶ förändrar blodets fettsammansättning i en skadlig riktning
- ▶ ökar blodplättarnas benägenhet att koagulera.



Nikotinetts övriga effekter:

- ▶ ökar den oxidativa stressen, som i alltför stora mängder exponerar för t.ex. cancer och kranskärslsjukdom och bland annat åldrar kroppen
- ▶ påverkar flera viktiga signalsubstanser i kroppen och därmed motståndskraften, vilket ökar känsligheten för infektioner
- ▶ försämrar vävnadernas känslighet för insulin och minskar insulinets biotillgänglighet i vävnaderna
- ▶ räknas som en bidragande faktor till utvecklingen av cancer. Nikotin kan orsaka att en cell förvandlas till en cancercell samt öka celledningen och upprätthålla utvecklingen av cancervävnad.

Exponering under graviditeten

- ▶ Nikotin transporteras genom moderkakan och är mycket skadligt för fostret.
- ▶ Forskningen har konstaterat ett samband mellan nikotinboxning under graviditeten och ADHD-syndrom som



Exponering i ung ålder

- ▶ Exponering för nikotin i ung ålder orsakar strukturella och funktionella förändringar i framhjärnan.
- ▶ Nikotinanvändning orsakar långvarig



Nikotin förbättrar inte prestationsförmågan objektivt sett och klassas därför inte som ett dopingmedel. Den upplevda nyttan av nikotin bygger på dess stimulerande effekt på det centrala nervsystemet och på att nikotinet lindrar abstinenssymtomen hos idrottare som är beroende av nikotin.



En kropp som är van vid nikotin och fysiskt beroende av det kräver regelbunden nikotinanvändning. När användningen upphör eller pausas, störs funktionen i kroppen som blivit van vid nikotinanvändning.

Abstinenssymtom

- ▶ nikotinbegär
- ▶ illamående
- ▶ retlighet
- ▶ koncentrationssvårighet
- ▶ ökad aptit.

Abstinenssymtomen börjar ofta några timmar efter att användningen av nikotin har upphört och är starkast efter några dagar. Abstinenssymtomen varar i genomsnitt 3–4 veckor.



Du kan bli av med ditt nikotinberoende!

Vill du sluta använda nikotinprodukter? Ta kontakt: stumpi.tyoryhma@hengityslitto.fi.

Du kan delta i diskussioner om att sluta använda nikotinprodukter med andra som är i samma situation som du på Andningsförbundets kamratkvällar på webben och i Stumpis Facebookgrupp. Mer information: www.hengityslitto.fi/stumpi