

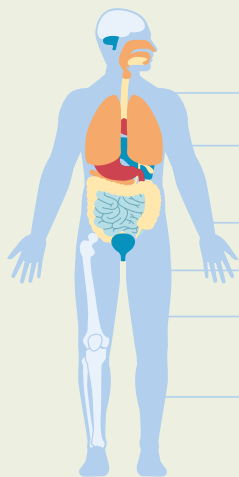
Nikotiinna geavaheapmi váikkuha čuohpadusa

Buot buktagat, mat sisttisdollet nikotiinna, váikkuhit ealačoahkkái, ležže dal dat duhpátbuktagat, šleađgaduhpáhat dahje nikotiidnaseahkat. Dán rádjai nannoseamos dutkanduodaštus lea vuojulduvvan duhpátbuktagiid váikkuhusaid árvvoštallamii:

- ▶ Borgguheapmi lasiha vásihuvvon bákčasa vuommálašvuoda.
- ▶ Borgguheapmi lasiha čuohpaduskomplikašuvnnaid.
- ▶ Borgguheapmi lasiha geahpeskomplikašuvnnaid riskka.
- ▶ Borgguheaddjiin lea čuohpadusain eanet

vardimat.

- ▶ Čuohpadusaid bohtosat leat borgguheaddjiin heajubut go earáin. Háviid savvon ja dáktan hiđásmuvvet.
- ▶ Borgguheaddjiin lea guđageardásaš riska čuohpadushávi vuolšumii. Jos borgguha vel čuohpadanbeaivve, riska lea guoktenuppelotgeardásaš.
- ▶ Borgguheapmi ja šleađgaduhpáhiid geavaheapmi heajudit varrajohtima ja goruda



Nikotiinna goarádusat:

heajosmahtta vuostenávcca

lokte váibmoravkima ja baskuda varrasuonaid » lasiha varrajohtinealačoahki noađuheami

lasiha eahpedássidis váibmoritmma riskka

sáhtta dagahit maiddái erekšuvdnávttuid

lasiha varrasuonaid seinniid vahágiid, rievdata vara buoidečoahkiideami vahátlaš guvlui ja lasiha varračalmmiid soju gieluiduvvat

lasiha oksidatiivvalaš streassa (ealačoahki dilli) dahjege friddja radikálaid dagahan seallaid vaháguvvama, mii sáhtta doalvut mánggaide buohcuvuodaide ja ovddidit agáiduvvama.

Borgguheami gánniha heaitit áiggil ovdal čuohpadusa

Mađe guhkit áigge ovdal čuohpadusa buohcci lea borggutkeahttá, dađe buorebut čuohpadusdivššu bohtosat leat gaskamearálaččat.

- ▶ Jos heaitá borgguheami 8–12 vahku ovdal čuohpadusa, geahppát gerget oassái buhtásmuvvat.
- ▶ Jos heaitá borgguheami uhcimusat 6–8 vahku ovdal čuohpadusa, riska oazžut infekšuvnna unnu.
- ▶ Jos heaitá 2 jándora ovdal čuohpadusa, nikotiidna geargá jávkat ealačoahkis.
- ▶ Jos heaitá 1 jándora ovdal čuohpadusa, heahki geargá jávkat varrajođus.



Erenoamáš dehálaš heaitin lea čuovvovaš čuohpadusaid oktavuodaš:

- ▶ buot borasdávdačuohpadusat
- ▶ dahkulađasčuohpadusat
- ▶ varrasuotnadivvunčuohpadusat
- ▶ buot dakkár čuohpadusat, main biddjo goruda sisa metálla dahje eará vearis, suttakehtes materiála
- ▶ čuohpadusat, mat dahkkojuvvojit go dávtti cuovkaneamit, lađasstirdudeamit dahje dávtti guottu divvumat eai dávtta dahje guoddu gahččá
- ▶ juolgeláhpečuohpadusat
- ▶ láhpelađđasa stirdudančuohpadusat.



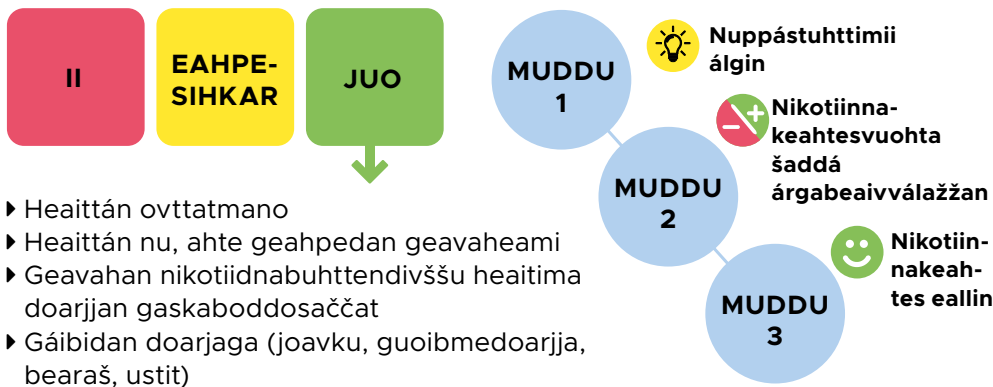
Beasságo nikotiinna geavaheaddji čuohtpadussii?

Giige ii guđđo čuohtpakeahtta, jos čuohtpadus lea dárbbaslaš heakka dahje dearvvasvuoda áiti buohcuvuoda dihte. Borgguheapmi váldo oktan dahkkin vuhtii, go čuohtpadusaid ávkkat ja riskkat árvvoštallojuvvojit. Árvvoštallama ulbmilin lea gávdnat olbmui dikšunmolssaeavttu, mas son ieš ávkašuvvá eanemus. Hohpolaš čuohtpadusaide borgguheapmi ii váikkut.

Eallinláhkečuohtpadusain gáibiduvvo dábálaččat iežas čatnaseapmi čuohtpadussii. Oktan dahkkin lea dalle nikotiinnakeahtesvuotta.



Mearriditgo heaitit geavaheamis nikotiidnabuktagiid?



Borgguheaddjiin leat...

Dávtti doddjomat ja ortopedalaš čuohtpadusat

- ▶ eanet čuožžamascuovkaneamit ja čoarbbealnorasmáddaga cuovkaneamit
- ▶ guhkkon čuohtpadusaid maŋŋelaš dáktanáigi, omd. čuožžamasa cuovkanemiin áigi sáhtta duppalastit
- ▶ lassánan riska vulššiide dahjege infekšuvnnaide
- ▶ lassánan riska ođđasitčuohtpadusaide ja komplikašuvnnaide
- ▶ lassánan riska ovdaláigge jápmimii
- ▶ dávjjit guhkkon bargonávccahisvuodaáigi.

Dahkulađasčuohtpadusat

- ▶ lassánan riska čuohtpadusa maŋŋelaš váibmo- ja geahpeskomplikašuvnnaide
- ▶ eanet ođđasitčuohtpadusat ja dárbu beaktoossodatdikšui
- ▶ lassánan riska ovdaláigge jápmimii
- ▶ ovddit borgguhanhistorjjas lea váikkuhus čoarbbeali dahkulađđasa sajistis bissumii.

Čielgečuohtpadusat

- ▶ lassánan riska čielgebákčasiidda
- ▶ eanet čielgeskearru goarráneapmi
- ▶ lassánan riska šaddat čuohtpadussii oktii dahje dávjjit čielgeskearrogoskvávattu dihte
- ▶ eanet vardin čielgečuohtpadusain
- ▶ čielgekanála baskkádaga čuohtpadusas ii ávki.



Eará čuohtpadusat

- ▶ oalgenorasváhká vuolit giddensaji ja oalgelađđasa dehkiid cuocca lihkanmanšeahta (su. kiertäjäkalvosin) gaikáneamit eanet ja buorráneapmi váddásut
- ▶ čuohtpadusaid maŋŋá eanet komplikašuvnnat ja čuohtpadushávi goskváváttut
- ▶ vuoiŋŋaššattuid čuohtpadusain eanet komplikašuvnnat.