

30 fákta nikotiinnas

- ▶ Stimulerejeaddji gárrenávnnas, masa šaddá garra sorjavešvuoha
- ▶ Bajida autonomalaš nearvafierpmi bokte oanehisáigásaččat váimmu ravkasa
- ▶ Lokte varradeattu
- ▶ Lasiha adrenaliinna ja kortisola vuohčuma
- ▶ Galjida geahpesbohcciid
- ▶ Lasiha čolggá vuohčuma.



Sisavuigŋojuvvon duhpátsuovas nikotiidna njammasa geahppáin johtilit varrajohtui ja jusá vuoigŋašiid sullii 8 sekunddas.

Nikotiidnabuktagiin, mat geavahuvvojit šliiveasiin, nikotiidna njammása hihtásut muhto beaktilit.



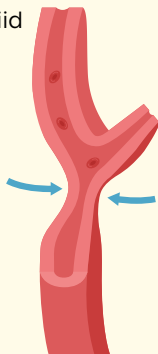
1 duhpát =



**1 mg nikotiidna
varrajođus**

Nikotiinna váibmo- ja varrajohtováikkuhusat

- ▶ bajida váibmoravkima ja baskuda varrasuonaid ja nu lasiha varrajođu losádusa
- ▶ lasiha eahpedássidis váibmoritmma riskka
- ▶ lasiha varrasuonaid seinniid vaháguvvamiid
- ▶ rievdata vara buoidečoŋkiideami vahálaš guvlui
- ▶ lasiha varračalmmiid soju gieluiduvvat.



Nikotiinna eará váikkuhusat:

- ▶ lasiha oksidatiivvalaš streassa (ealačoahki dilli), mii hearkuha menddo alla mearrin ee. borasdávdii ja čeargasvarrasuotnadávdii ja earret eará agihuhtá ealačoahki
- ▶ váikkuha mánggaide ealačoahki guovddáš gaskkustanávdnasiidda ja nie vuostenákcii ja lasiha hearkivuođa infekšuvnnaide
- ▶ heajosmahtá gođđosiid hearkivuođa insuliidnii ja unnida insuliinna váikkuhusossodaga gođđosiin
- ▶ adnojuvvo borasdávdda ovdáneapmái mielváikkuheaddji dahkkin. Dat sáhtá dagahit sihke sealla nuppástuvvama borasseallan ja lasihit seallaid juohkáseami ja bajásdoallá borasgođđosa ovdáneami.

Áhpehisvuodaáigásaš hearkun

- ▶ Nikotiidna johtá vuossamáddaga čada, ja dat lei erenoamáš vahátlaš ohkái.
- ▶ Áhpehisvuodaáigásaš nikotiidnahearkuma ja nuorran ovdánan ADHD-syndroma gaskkas lea fuomášuvvon leat oktavuoha.



Nuorran hearkun

- ▶ Nuorran nikotiidnii hearkun dagaha ovdavuoigñašiid ráhkaduslaš ja doaimanuppástusaid.
- ▶ Nuora nikotiidnageavaheapmi dagaha guhkilmas várvešvuoda váilli.



Nikotiidna ii objektiivvalaččat mihtidettiin buorit faláštallančadaheami, iige dat leat dan dihte maiddá klassifiserejuvvon dopingávnnašin. Nikotiinna vásihuvvon ávki šaddá dan guovddášnearvafierpmi stimulerejeaddji váikkuhus ja nikotiidnasorjajaš faláštalli eaidanmearkkaid vuogiheamis.



Nikotiidnii hárvánan ja das fysalaččat sorjajaš ealačoahkki gáibida jeavddalaš nikotiidnageavaheami. Geavaheami nogadettiin dahje das bottu doaladettiin nikotiidnageavaheapmái vuogáiduvvan ealačoahkki doaiman heahtašuvvá.

Eaidanmearkkat

- ▶ nikotiidnahipmu
- ▶ illáveadjin
- ▶ erduivuoha
- ▶ vuodjunnávcca váilevašvuoha
- ▶ lassánan borranmiella.

Eaidanmearkkat álget dávjá moatti diimmu maŋŋá nikotiidnageavaheami heaitimis ja leat garrasepmosat moatti beavvi geahčen. Gaskamearálaččat eaidanmearkkat bistet 3–4 vahku.



Nikotiidnasorjjasvuodas lea vejolaš beassat eret!

Dearvasvuoda ámmátolbmuid fállan rávven, bagadallan ja jeavddalaš hárvetus nikotiidnabuktagiid geavaheami heaitimii leat oažžumis Stumppi-bálvalusa nuvtá rávventelefovnnas **0800 148 484** (suomagillii).

Guoibmeságastallamiid heaitima birra sáhtá čadahit Hengitysliitto (Vuoignanlihttu) neahttaguoibmeeahkediin ja Stumppi Facebook joavkkus. Lassiedut: 0800 148 484 (suomagillii).