

30 fákta snuvssas

Cuvccas vai duohta

► Miellagovat snuvssa navdojuvvon ávkkiin ja uhcit várain go duhpáhiin leat cuvccas.

► Snuvssas nikotiidna njammasa hihtásut, muhto vara nikotiidnadoallu seailu guhkit alladin duhpáhiid borgguheapmái veardidettiin.



► Snuvssa lea ferdnejuvvon, láktaduvvon duhpát, masa lea lasihuvvon smáhka-, seailluhan- ja eará lasseávdnasat.

► Snuvssa biddjo baksama vuollai juogo bođusnuvssan dahje attusseahkkan.

► Snuvssa sisttisdoallá nikotiinna lassin 28 ovtastusa, maid leat čájehan dagahit borasdávdda. Dasa lassin snuvssa sisttisdoallá eará mirkkolaš ávdnasiid dego lossametállaid sihke billár- ja šaddomirkkuid bázahusaid.

► Bahča vuoŋanas

► Bániid báidnašuvvan ja gollan

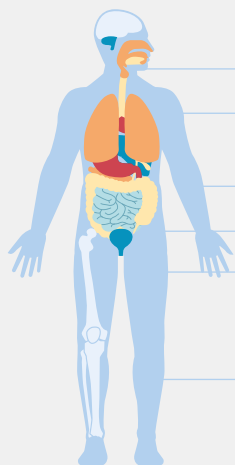
► Šliiveassenuppástusat

► Guhkitáigge geavaheapmi:

- bistevaš algnaráji geassádeapmi
- bániid giddengodđosiid loažžan
- bániid mieskan.



Nikotiinna goarádusat:



heajosmahtá vuostenávcca

lokte váibmoravkima ja baskuda varrasuonaid
» lasiha varrajohtinealačoahki noađuheami

lasiha eahpedássidis váibmoritmma riskka

sáhtá dagahit maddái erekšuvdnaváttuid

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

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

Snuvssa geavaheapmi heajuda dekkiid čađahannávcca, hidásmahttá áhtama ja lasiha lihkanávttuid riskka.

- ▶ Snuvssa geavaheamis lea oktavuoha diabetesriskii ja váibmogeahnohuvvamii.
- ▶ Snuvssa geavaheapmi bajida jápminriskka váibmodohppehaga dahje vuoinjašgáldnama maŋŋá.
- ▶ Snuvssa geavaheaddjis lea lassánan riska njálmmi, njuni ja njielu guovllu borasdávddaide sihke čotta-, čovje-, maŋŋečoalle- ja vuovdačolgaráksáborasdávddaide.



Snuvssa geavaheapmi lasiha:

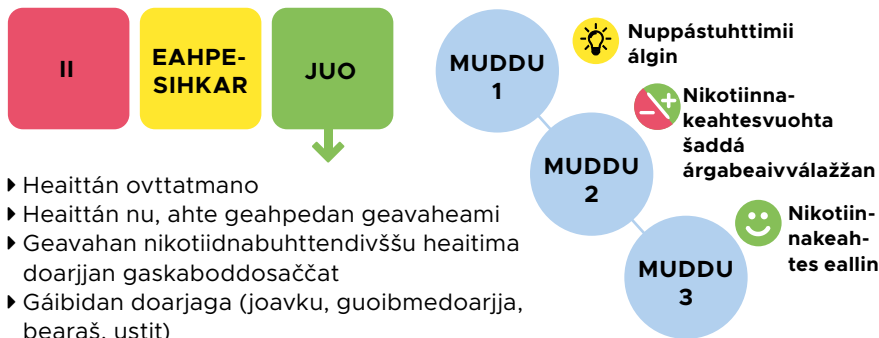
- ▶ cuovkaneami ja ovdaláigge riegádahttima riskka
- ▶ riskka máná vuollegis riegádandeddui sihke lahppaseamiide
- ▶ áhpehisvuodamirrkohusa riskka.



Snuvssa ii oaččo eatnamiibuktit, vuovdit dahje luohpadit nuppi olbmo atnui. ležas atnui dan sáhttá buktit olgoriikkain ráddjejuvvon meari.



Mearriditgo heaitit geavaheamis nikotiidnabuktagiid?



Nikotiidnasorjjasvuodas lea vejolaš beassat eret!

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

Guoibmeságastallamiid heaitima birra sáhttá čađahit Hengityslitto (Vuoignanlihttu) neahttaguoibmeeahkediin ja Stumppi Facebook joavkkus. Lassediedut: 0800 148 484 (suomagillii).