

NIKOTIINI ON MYRKYLLISTÄ

Nikotiini vaikuttaa aivojen nikotiinireseptoreihin, jolloin vapautuu mielihyvää tuottavia hormoneja.

Nikotiinituotteiden säännöllinen käyttäminen kasvattaa toleranssia eli aivot vaativat kokoajan suuremman määrän nikotiinia saadakseen mielihyvää.

NIKOTIINIRIIPPUVUUS

Nikotiini on päässyt vaikuttamaan aivoissa

Keskushermosto vaatii nikotiinia säännöllisesti toimiakseen normaalisti

Aivot tarvitsevat aina vaan suuremman ja suuremman annoksen

Riippuvuus voimistuu koko ajan

Nikotiinin käytön loppuessa tulee vieroitusoireita, koska aivot eivät ole tottuneet olemaan ilman nikotiinia.

VIEROITUSOIREITA VOI OLLA

vapina ärtyisyys
hikoilu keskittymisvaikeudet
sydämentykytys levottomuus
nälän tunne ahdistuneisuus
päänsärky unettomuus

Isoveljen kaverit hakee aina ja ne myy sitten niitä meille, eiks se oo ihan ok? 🤔

Ei, tupakkalain mukaan nuuskaa tai muitakaan tupakkatuotteita ei saa myydä, luovuttaa tai muuten välittää alle 18-vuotiaille. 🚫🤔

Denssihän parantaa ainakin urheilusuorituksia! 💪

Nuuskan nikotiini supistaa verisuonia ja rasittaa sydäntä jo levossakin. Urheilu yhdistettynä nuuskan käyttöön lisää sydämeen kohdistuvaa rasitusta huomattavasti, huonontaa hapen saantia ja suorituskyky laskee. 😞

Mut onhan nuuska parempi vaihtoehto ku rööki? 🤔🚫

Ei, nuuskassa on jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia ja muitakin haittoja löytyy samalla tavalla, kuin tupakoinnista. 🤔

OLISKO HEITTÄÄ DENSSI?

OPAS NUORILLE
NUUSKAN HAITOISTA

NUUSKAN KÄYTÖN HAITAT TERVEYDELLE

2500

erilaista kemiallista yhdistelmää

28

syöpää aiheuttavia aineita eli karsinogeneenejä

Suuontelo-, nielu-, nenä-, maha- ja ruokatorvensyöpien riski on korkea.

Sydän joutuu tekemään huomattavasti enemmän työtä, hapensaanti huononee ja keho väsy nopeammin.

PUMPPU ON KOVILLA

Sydämen pitkään jatkuva, ylimääräinen rasitus altistaa sydän- ja verisuonisairauksille, esim. sydänkohtauksille ja aivohalvauksille.

Nikotiini on täydellinen

karsinogeeni. Se voi muuttaa solut syöpäsoluiksi ja ylläpitää niiden kehittymistä.

HAPOTTAA

Nikotiini hidastaa palautumista ja maitohapon poistumista lihaksistosta.

Ikenet vetäytyy, bakteerit pääsee muhimaan ja hengitys alkaa haista. Hampaat myös kellastuu nopeasti.

SUU HAISEE

Nuorena aloitettu nuuskan käyttö voi aikuisiällä vaikeuttaa lasten saantia.

RISKI SAIRASTUA II TYPIN DIABETEKSEEN ON 1,5 KERTAINEN

SEKSIHOMMAT EI SUJU

NO? Miten meni eilen???

Nuuskalesio muodostuu nuuskan pitokohtaan

Nuuskalesio on harmahtava, paksuuntunut ja rypyyinen limakalvomuuutos, joka vakavimmillaan voi olla syövän esiaste

Käytiin eilen "retkellä", mut eihän se saanu ees telttaa pystyyn

Erektiohäiriöt ovat yleisiä nuuskankäyttäjämiesten ongelmia

Se on kyl tosi kiva ja sillee, mutta hyi että sen hengitys haisee niin pahalle! Ei paljoo kiinnostele pussailla... 🤔🤢

LISÄTIETOJA & LINKKEJÄ

www.fressis.fi

www.stumppi.fi

www.smokefree.fi/nuuska

LUKIJALLE:

Tämä opas on tehty osana Savonia ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä vuonna 2021.

Opas on tuotettu yhteistyössä Leppävirran kouluterveydenhuollon ja Kysterin kanssa.

TEKIJÄT

Tiina Harvima ja Roosa Nykänen
Savonia ammattikorkeakoulu

SAVONIA
ammattikorkeakoulu

KYS
KYSTERI