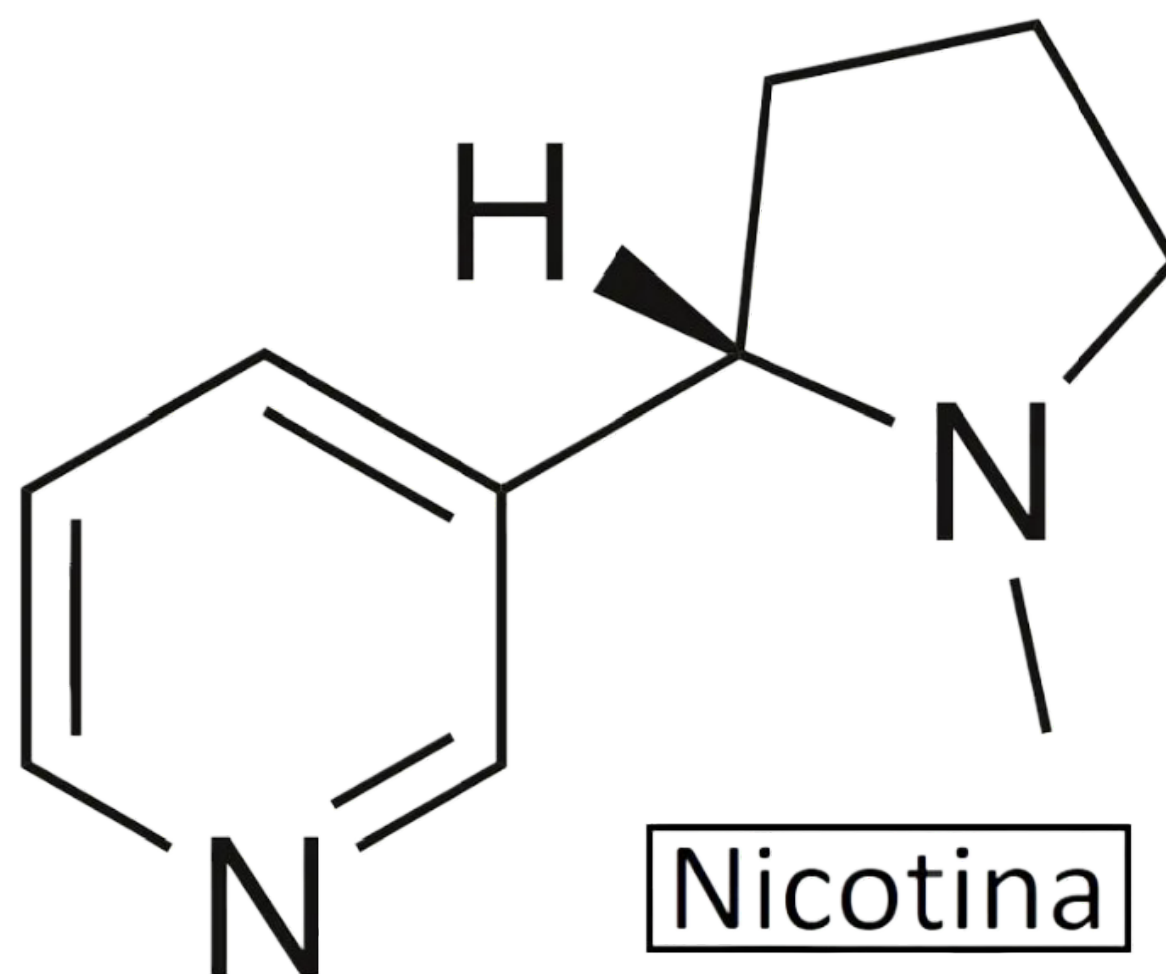


18+

NIKOTIN

UTFORSKA SANNINGEN

FUENTE: ALEJANDRA MEDINA (nicotinarrd)



VAD ÄR NIKOTIN EGENTLIGEN?

Nikotin är en naturlig alkaloid som främst finns i tobaksblad, även om den också finns i små mängder i vissa livsmedel som tomater.

Tobak är en växt hemma i Amerika med mer än 45 arter. Nikotin har stimulerande effekter, hjälper till att förbättra uppmärksamhet, koncentration och minne. Det kan också minska stress, irritabilitet och tillfälligt lindra ångest.

Men dess konsumtion ökar temporärt hjärtfrekvens och blodtryck, kan försämra sårhäkning och höja blodsockernivån om den används i olämpliga doser. Dessutom upplever vissa människor förlust av smak och lukt, såväl som aptit.

Därmed inte sagt att nikotin är ofarligt. Det orsakar beroende

VILKEN ÄR DESS VERKLIGA INVERKAN PÅ KROPPEN?

På grund av dess psykoaktiva effekter är det ett ämne som klassificeras som ett stimulerande, det ökar aktiviteten i det centrala nervsystemet (Farzam & Saadabadi, 2019), och agerar som om det påskyndade meddelanden som färdas mellan hjärnan och kroppen. Dessa typer av ämnen kan få en person att känna sig mer vaken, alert, självsäker eller energisk (Brands, Sproule, & Marshman, 1998).

Nikotin administrering inducerar en serie mångfacetterade effekter som visar stor interindividuell variation. Det vill säga effekterna varierar mycket från en person till en annan (SCENIHR, 2010). Detta återspeglas i ett komplext och icke-linjärt dos-responssamband som är ett resultat av en summa av stimulerande och hämmande effekter på det centrala och perifera nervsystemet. Till exempel kan effekterna variera beroende på andra variabler såsom: storlek, vikt och hälsa; i interaktion med andra substanser och doser (Alcohol and Drug Foundation, 2020).

De psykoaktiva effekterna av nikotin verkar beroende på dosen; Vid låga doser inducerar det stimulering och njutning, och kan till och med förbättra kognitionen (Heishman, Kleykamp. & Singleton, 2010), särskilt koncentration, prestation, uppmärksamhet, minne, reaktionstid och prestation i vissa uppgifter och motoriska färdigheter. (Valentine & Sofouglu 2018). Det kan också hjälpa till att minska stress, irritabilitet och tillfälligt lindra ångest eller depression, särskilt hos vanliga användare (DanceSafe, 2007)

Nikotin är ett sympatomimetiskt ämne som ökar hjärtfrekvensen och kontraktiliteten, drar ihop kutana och kranskärl och övergående ökar blodtrycket (Benowitz N. L., 2003) och ger vissa muskelavslappande effekter (Cancer Council Victoria, 2018). Vissa användare rapporterar också en minskning av deras smak- och luktsinne, samt en minskad aptit. Vid höga doser, efter den initiala stimuleringen, har nikotin en lugnande effekt genom att verka dämpande. Denna depression resulterar i bland annat bradykardi, hypotoni, försämrad adrenalinfrisättning (SCENIHR. 2010).

När nikotin inhaleras, den vanligaste administreringsformen, passerar det genom de alveolära membranerna i lungan, transporteras sedan till hjärtat och sedan direkt till artärsystemet och når hjärnan på bara 10 till 20 sekunder efter inandning.



REKOMMENDATIONER FÖR UNGDOMAR

Vaping har blivit en populär trend bland unga, men det är viktigt att du inte rycks med av trenden.

Tidig nikotinanvändning har långsiktiga risker, allt från inlärningssvårigheter till uppmärksamhetsproblem. Det är viktigt att hålla sig informerad och undvika att hamna i farliga vanor på grund av social press.

**SKAPA INTE NIKOTINBEROENDE GENOM ATT FÖRBLANDA
MODE MED NÖDVÄNDIGHET**

**PROBLEMATISK KONSUMTION KAN BÖRJA MED EN ENKEL
GEST AV SOCIALT TILLGÅNG.**

Nikotintillförselanordningar är reducerade skador endast för äldre vuxna och nikotinberoende individer.

OM DU VÄLJER ETT VERKTYG FÖR MINSKAD SKADA

LÅT OSS ALLTID KOMMA IHÅG ATT DEN STÖRSTA FIENDEN TILL HÄLSAN ÄR FÖRBRÄNNING (FÖRBRÄNNING = ÅTGÄRD OCH EFFEKT AV ATT BRÄNNA ELLER BRÄNNA)

Den genomsnittliga nikotinhalten i produkter på marknaden, såsom cigaretter, är mellan 6 och 10 mg. Även om det varierar mycket och beror på administrationsformen. I fallet med konventionella cigaretter MED FÖRBRÄNNING, absorberas cirka 1 mg av varje rökt cigarett som ett resultat av förlusten av sekundär rök (Royal College of Physicians of London, 2016).

Det är viktigt att notera att det inte finns någon säker dos för nikotinanvändning, eftersom all substansanvändning har associerade risker och skador. Det finns dock former av konsumtion och administreringsvägar som är betydligt mindre riskfyllda jämfört med varandra när det gäller deras hälsoeffekter.

Efter rökning av en enstaka cigarett skiljer sig arteriella nikotinkoncentrationer beroende på typen av cigarett och hur den röks. Hos vuxna kan toxiska symtom uppträda vid doser mellan 2-5 mg. Den dödliga dosen av nikotin hos vuxna är 05 till 10 mg/kg 1 eller en total dos på 30 till 60 mg (Cubo, 2010). Symtom på nikotinförgiftning inkluderar: tecken på centrala nervsystemet som sträcker sig från yrsel, skakningar, letargi och koma, sympatiska eller parasympatiska autonoma tecken såsom högt blodtryck eller hypotoni, hjärtarytmier, salivutsöndring och diafores; och neuromuskulära effekter inklusive neuromuskulär excitabilitet följt av svaghet och till och med rabdomyolys.



**18+**

FOLK RÖKER FÖR NIKOTINET MEN DÖR AV TJÄRAN (DR MICHELL RUSSELL)

En av de största utmaningarna när det gäller att ta itu med nikotinanvändning i avsaknad av regler för e-cigarett är den stora mängden felaktig information som cirkulerar i media, sociala medier och till och med inom branschen själv. Bristen på konsensus bland forskare, tillsynsmyndigheter och kommunikatörer genererar motsägelsefulla budskap, vilket gör det svårt att urskilja vem man kan lita på. Från alarmistiska rubriker som överdriver riskerna till vilseledande befordran och bristande kunskap bland rådgivare. Allt detta sker i en nödsituation för folkhälsan, där tobaksbrukets allvarliga konsekvenser för befolkningen är uppenbara dagligen. Därför bör alla möjliga alternativ eller lösningar hanteras med större ansvar. Ur ett risk- och skadereducerande perspektiv försöker vi bidra till att bekämpa desinformation och tillhandahålla verktyg så att människor konsumerar nikotin, men dör av tjära.

Det här citatet från Dr Michell Russell är perfekt citerat i upplysningskampanjer, för att förklara vad United States Food and Drug Administration (FDA) har kallat nikotinmyten: "Nikotin är det som gör människor beroende och använder tobaksprodukter, men det är inte det som gör tobaksanvändning så dödlig (FDA, 2020, para. 3).

Nikotin är dock inte utan risker, eftersom det liksom koffein har en viss förmåga att aktivera vakenhet, som förklarats ovan. Nikotin är inte direkt cancerframkallande.

Det är viktigt att notera att det inte finns någon säker dos för nikotinanvändning, eftersom all substansanvändning har associerade risker och skador. Det finns dock former av konsumtion och administreringsvägar som är betydligt mindre riskfyllda jämfört med varandra när det gäller deras hälsoeffekter.

Även om nikotin inte är ett ofarligt ämne, tyder kliniska bevis på att vid vanliga dosnivåer leder kortvarig nikotinanvändning inte till kliniskt betydande skador. Dessutom är det allmänt accepterat att eventuella långsiktiga faror med nikotin sannolikt är av minimal betydelse i förhållande till de som är förknippade med fortsatt brännbar tobaksanvändning i (2009) (2. ▶ Action-Change, 2020, s.

TRADITIONELL CIGARETTRÖK

ELEKTRONISK CIGARETTÅNGA

KEMISK SAMMANSÄTTNING

Innehåller mer än 7 000 kemikalier, inklusive tjära, kolmonoxid och tungmetaller

Den innehåller huvudsakligen nikotin (om det finns), propylenglykol, vegetabiliskt glycerin och smakämnen.

SUSPENDERADE PARTIKLAR

Hög koncentration av fina (<2,5 mikrometer) och ultrafina (<0,1 mikrometer) partiklar som penetrerar djupt in i lungorna och det kardiovaskulära systemet, vilket bidrar till andnings- och hjärt-kärlsjukdomar.

Det genererar aerosolpartiklar, men i mindre mängder och storlekar än tobaksrök. Den innehåller ultrafina partiklar, men i betydligt lägre koncentrationer, även om långtidseffekterna fortfarande undersöks.

TUNGMETALLER

Innehåller betydande halter av metaller som bly, kadmium och arsenik.

Vissa enheter kan avge spår av metaller, men i mycket lägre nivåer än cigaretter.

EFFEKTER PÅ PASSIVA RÖKARE

Passiv rökning innehåller giftiga föreningar som är skadliga för icke-rökares hälsa.

Aktuella bevis tyder på att utandad ånga har en mycket mindre inverkan på luftkvaliteten (ASH).

TRADITIONELL CIGARETTRÖK

ELEKTRONISK CIGARETTÅNGA

ÖGONIRRITATION

Exponering för tobaksrök kan orsaka ögonirritation, rodnad och torrhet på grund av de gifter som finns.

E-cigarettånga kan också orsaka ögonirritation och torrhet, men i mindre utsträckning än tobaksrök.

TORRA ÖGON SYNDROM

Rökning är förknippat med en ökad risk att utveckla torra ögon-syndrom, vilket påverkar tårproduktionen och kvaliteten.

Användning av e-cigarettor kan bidra till torra ögonsyndrom, även om bevisen är begränsade och mer forskning behövs.

ÅLDERSRELATERAD MAKULADEGENERATION (AMD)

Ökar risken 3-4 gånger mer hos rökare. Det påverkar det centrala synet och kan orsaka blindhet.

Det finns inte tillräckligt med bevis som kopplar vaping till AMD, men oxidativ stress kan vara en potentiell riskfaktor.

VATTENFALL

Toxiner irriterar och inflammerar ögonen, vilket minskar mängden och kvaliteten på tårar.

Inga tydliga bevis för att vaping orsakar grå starr; Preliminär forskning tyder på en betydligt lägre risk än tobak.

OM DU INTE RÖKER, VAPE INTE. APPARATER MED REDUCERAD SKADA ÄR FÖR EXKLUSIV ANVÄNDNING AV PERSONER SOM REDAN HAR ETT NIKOTINBEROENDE, DE ÄR INTE EN MODEPRODUKT.

Valfrihet är en grundläggande rättighet som tillåter människor att fatta beslut om sina egna liv, så länge de inte påverkar andra negativt. När det gäller användning av tobak och nikotin måste denna princip balanseras med rätten för barn och framtida generationer att leva i en hälsosam miljö, fri från rök och de risker som är förknippade med tobak.

Barn har den omistliga rätten att växa upp i en trygg miljö som skyddar deras hälsa och välbefinnande. Exponering för tobaksrök, både inomhus och offentligt, riskerar att utvecklas och ökar sannolikheten för luftvägssjukdomar, infektioner och andra långvariga hälsoproblem.

Världshälsoorganisationen (WHO) har betonat att det inte finns någon säker nivå av exponering för tobaksrök, producerad genom förbränning, så alla som bestämmer sig för att fortsätta konsumera nikotin har rätt att göra det genom mindre riskfyllda administrationer, så det är avgörande att alla människor har tillförlitlig information om dessa verktyg.

Även om vuxna är fria att bestämma över sin personliga användning av tobak eller nikotinprodukter, kan detta val inte åläggas dem som inte har valt att delta i det, särskilt barn.

Policyer som rökfria utrymmen, reglering av tobaksvaror och upplysningskampanjer är avgörande för att säkerställa att rätten till valfrihet inte inkräktar på de mest utsattas rätt till ett hälsosamt liv.



18+



OM DU INTE RÖKER, VAPE INTE.
APPARATER MED REDUCERAD SKADA ÄR FÖR EXKLUSIV ANVÄNDNING AV PERSONER SOM REDAN HAR ETT
NIKOTINBEROENDE, DE ÄR INTE EN MODEPRODUKT.



Tobacco Harm Reduction
Scholarship Programme