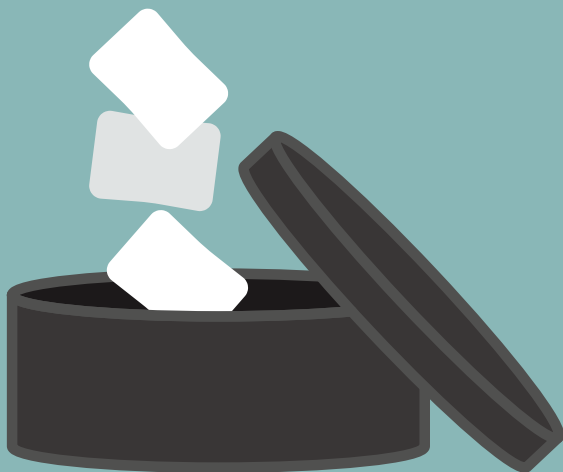


KAS IR **NIKOTĪNA** SPILVENTIŅI?

Nikotīna spilventiņi ir produkts, ko lieto iekšķīgi – ievieto mutē starp augšlūpu un smaganu.





SATUR

ķīmiskas vielas, NIKOTĪNU*

un nikotīna sāļus, dažāda veida aromatizētājus, saldinātājus, pildvielas un citas vielas, mikrocelulozes apvalku.



NESATUR

tabaku

*** NIKOTĪNS** ir akūti toksiska viela, spēcīga nervu sistēmu apdraudoša inde, kas izraisa spēcīgu pieradumu un atkarību no tās. Lietojot ir iespējamās blakusparādības, kas galvenokārt atkarīgas no devas, iespējama pārdozēšana, šīs vielas uzņemšana organismā var izraisīt smagu saindēšanos un pat nāvi. Nikotīna nonākšana organismā īpaši bīstama ir nesmēķētājiem un deva, ko panes pieaudzis smēķētājs, bērnam var izrādīties letāla. Nikotīna uzņemšana grūtniecības laikā nopietni kaitē auglim.



Caur mutes dobuma gļotādu
**organismā ļoti viegli nonāk
toksiska viela - nikotīns!**

Daudzums atkarīgs no nikotīna
satura spilventiņā, lietošanas
ilguma un citiem faktoriem!



**Spilventiņi NAV bezdūmu
tabakas izstrādājums**

(piemēram Snus), lai gan to
lietošanas veids ir līdzīgs.

NIKOTĪNA SAINDĒŠANĀS SIMPTOMI:



palielināts
siekalu
daudzums



apetītes
zudums



reibonis



klepus



slikta dūša



dehidrācija



tīrsas



ātra elpošana



vēdersāpes



acu kairinājums



trauksme
un nemiers



pāātrināta
sirdsdarbība



vemšana



galvassāpes



svīšana



paaugstināts
asinsspiediens

NIKOTĪNA IETEKME UZ VESELĪBU:

- rada **atkarību**,
- rada sirds un asinsvadu sistēmas **traucējumus**,
- var veicināt insulīna rezistenci un **lipīdu anomālijas**,
- rada sāpes mutē un **gļotādas kairinājumu**,
- negatīvi ietekmē pusaudžu **smadzeņu attīstību**, ietekmējot tās smadzeņu daļas, kas kontrolē uzmanību, mācīšanos un garastāvokli.



SPILVENTIŅU LIETOŠANA IR BĪSTAMA VESELĪBAI.

Tā ir īpaši kaitīga bērniem, jauniešiem,
personām, kas nekad nav smēķējušas
un grūtniecēm!



NIKOTĪNA SPILVENTIŅI NAV ALTERNATĪVA CITIEM SMĒĶĒŠANAS PRODUKTIEM!



Atceries! **NIKOTĪNA SPILVENTIŅI
NEPALĪDZ ATMEST, BET GAN
VEIDO ATKARĪBU!**



PALĪDZĪBAS SAŅEMŠANAS IESPĒJAS:



Pārtraucot lietot nikotīna spilventiņus, var rasties atcelšanas simptomi, piemēram, nomākts garastāvoklis, aizkaitināmība, nemiers, nogurums, depresija, galvassāpes, bezmiegs, reibonis, grūtības koncentrēties, palēnināta sirdsdarbība u.c.



Saskaroties ar nikotīna atkarību, **palīdzību var meklēt pie speciālistiem** – narkologa, psihologa, psihoterapeita, atkarību profilakses speciālista vai konsultēties ar ģimenes ārstu.

Palīdzības saņemšanas iespējas
pusaudžiem un viņu ģimenēm:
PUSAUDŽU RESURSU CENTRS



FACEBOOK
fb.com/pusaudzim



E-PASTS
info@pusaudzim.lv



SMS UN WHATSAPP
[+371 25737363](tel:+37125737363)



Veselības ministrija

www.vm.gov.lv



Slimību profilakses un
kontrols centrs