

Nikotiinipussien vaikutukset ja käytön lopettaminen

Tämä esite on suunniteltu antamaan sinulle tärkeää tietoa nikotiinipussien käytön vaikutuksista terveyteesi, erityisesti suun ja hampaiden terveyteen, sekä tarjoamaan neuvoja ja tukea, jos päätät lopettaa niiden käytön.

Nikotiinipussien vaikutukset yleisterveydelle: Nikotiinipussit ovat tupakattomia tuotteita, jotka sisältävät nikotiinia. Vaikka ne voivat vaikuttaa turvallisemmalta vaihtoehdolta perinteiselle tupakoinnille tai nuuskaamiselle, niiden käyttöön liittyy terveysriskejä.

- **Riippuvuus:** Nikotiini on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava aine, koukuttavuudeltaan jopa heroiinin veroinen. Nikotiinipussien käyttö voi siis johtaa nikotiiniriippuvuuteen, mikä tekee tuotteen käytön lopettamisesta haastavaa. Mitä nuorempana riippuvuuden hankkii, sitä voimakkaampi riippuvuus yleensä kehittyy.
- **Sydän- ja verisuonitaudit:** Nikotiini kohottaa verenpainetta ja sykettä, mikä lisää sydänsairauksien ja aivohalvauksen sekä mahdollisesti myös rytmihäiriöiden riskiä.

Nikotiinipussien vaikutukset suun terveyteen:

- **Ikenien sairaudet:** Nikotiinipussien nikotiini heikentää ikenen verenkiertoa ja voi aiheuttaa ienvetäymiä, mikä voi aiheuttaa merkittävää haittaa pitkällä aikavälillä.
- **Suun limakalvojen muutokset:** Toistuvasta nikotiinipussien käytöstä aiheutuva paikallinen ärsytys voi johtaa suun limakalvomutoksiin.

Kuinka lopettaa nikotiinipussien käyttö:

1. **Tee päätös ja suunnittele:** Määritä lopettamispäivä ja tee suunnitelma sitä varten.
2. **Tuki ja neuvonta:** Kerro perheellesi, ystävillesi ja työtovereillesi päätöksestäsi ja pyydä heidän tukeaan. Harkitse myös terveydenhuollon ammattilaisen, kuten lääkärin tai hammaslääkärin, konsultointia.
3. **Korvaushoito ja lääkitys:** Nikotiinikorvaushoidot (laastarit, purukumit, imeskelytabletit) ja reseptilääkkeet voivat auttaa vähentämään vieroitusoireita.

4. **Vältä laukaisevia tekijöitä:** Tunne tilanteet, jotka saavat sinut haluamaan käyttää nikotiinipusseja, ja kehitä strategioita niiden välttämiseksi tai vaihtoehtoisia toimintatapoja.
5. **Lisää liikuntaa ja harrastuksia:** Fyysinen aktiivisuus ja miellyttävän toiminnan löytäminen voivat auttaa vähentämään stressiä ja pitämään mielesi kiireisenä.
6. **Palkitse itsesi:** Aseta tavoitteita ja palkitse itsesi saavutuksistasi matkan varrella esimerkiksi säästämälläsi rahalla.

Nikotiinipussien käytön lopettamisen hyödyt: Lopettamisen myönteiset vaikutukset alkavat näkyä melko nopeasti. Verenpaine ja syke normalisoituvat, ja nikotiiniriippuvuuden aiheuttama jatkuva halu saada lisää nikotiinia alkaa vähentyä. Pitkällä aikavälillä sydän- ja verisuonitautien sekä suusairauksien riskit alkavat pienentyä.

Muista, että apua on saatavilla. Hammaslääkärisi tai lääkärisi voi antaa sinulle lisätietoa ja tukea nikotiinipussien käytön lopettamiseen.

