

# 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 iespējamas 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.

## 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.



## NIKOTĪNA SAINDĒŠANĀS SIMPTOMI:



palielināts siekalu daudzums



apetītes zudums



reibonis



klepus



slikta dūša



dehidrācija



trīsas



ātra elpošana



vēdersāpes



acu kairinājums



trauksme un nemiers



paātrināta sirdsdarbība



vemšana



galvassāpes



svīšana



paaugstināts asinsspiediens

## SPILVENTIŅU LIETOŠANA IR BĪSTAMA VESELĪBAI.

Tā 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