



TOBAK

Tobak är en högvuxen växt vars blad innehåller giftig nikotin. Det används genom att röka, som snus eller som tuggtobak.

Tobaksrök innehåller cirka 4 000 kemikalier, varav 50 är cancerframkallande. De mest betydelsefulla skadliga ämnena i tobak är tjära, kolmonoxid och nikotin. I tobak tillsätts också andra ämnen, som ammoniak. Det ökar nikotinets absorption och förstärker därmed beroendet.



Päihdelinkki

Nuortenlinkki

→ [Nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)
[Paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)

TOBAKENS EFFEKTER

- Tobakens nikotin absorberas i kroppen huvudsakligen genom lungorna. Absorptionen sker mycket snabbt: nikotinet når hjärnan på cirka sju sekunder.
- Tobak har både uppiggande och lugnande effekter.
- Förväntade effekter inkluderar välbehag, lugn, ökad uppmärksamhet och koncentration. Det är delvis en känsla av lättnad när abstinenssymtomen börjar avta.
- Nikotin höjer blodtrycket och ökar hjärtfrekvensen. Kolmonoxid försvagar den fysiska prestationsförmågan.
- För oerfarna användare och i stora doser kan tobak orsaka illamående, huvudvärk, yrsel, magsmärtor och andra förgiftningssymptom.

TOBAKENS SKADEVERKNINGAR

- **Psykiska verkningar:** Långvarigt bruk kan orsaka eller förvärra befintliga psykiska problem, såsom sömnsvårigheter, ångest, panikångest och depression.
- **Fysiska verkningar:** Sjukdomar i cirkulationssystemet, stroke, cancer och kroniska lungsjukdomar. Tobaksanvändning kan också orsaka akne, magsår, impotens och benskörhet.
- **Beroende:** Orsakar stark fysiskt, psykiskt och socialt beroende. Nikotin orsakar fysiskt beroende, vars abstinenssymtom inkluderar nervositet, sömnlöshet, huvudvärk och starkt sug efter tobak.
- **Blandbruk och överdos:** Tobak kan förändra effekterna av flera mediciner.
- **Graviditet och amning:** Tobaksrökning under graviditeten kan orsaka syrebrist för fostret och kolmonoxid kan orsaka missbildningar. Riskerna under förlossningen ökar och spädbarnet kan uppleva abstinenssymtom. Användning av tobak under graviditeten kan också påverka barnets hälsa senare. Nikotinhalten i blodet överförs till modersmjölken och vid amning till spädbarnet.
- **Laglig status:** Försäljning är lagligt i Finland, men begränsat. Rökning i offentliga och andra utrymmen kan begränsas eftersom tobaksrök är farligt även för dem runtomkring.

OBS! Individuella skillnader i effekter och skadeverkningar är betydande.

