Hejsan!

Denna presentation kan ni använda för att informera kring dom nya nikotin och tobaksprodukterna som har ökat lavinartat i användning bland framför allt barn och ungdomar.

I första hand vänder sig presentationen till vuxna men den går även att använda för att sprida kunskap bland ungdomar.

Har ni några frågor eller funderingar så är det bara att ni hör av er

Lycka till i ert viktiga nikotin och tobaksförebyggande arbete.

Vänligen

Johanna, Riksförbundet Kontraktsmetoden

johanna@kontraktsmetoden.se

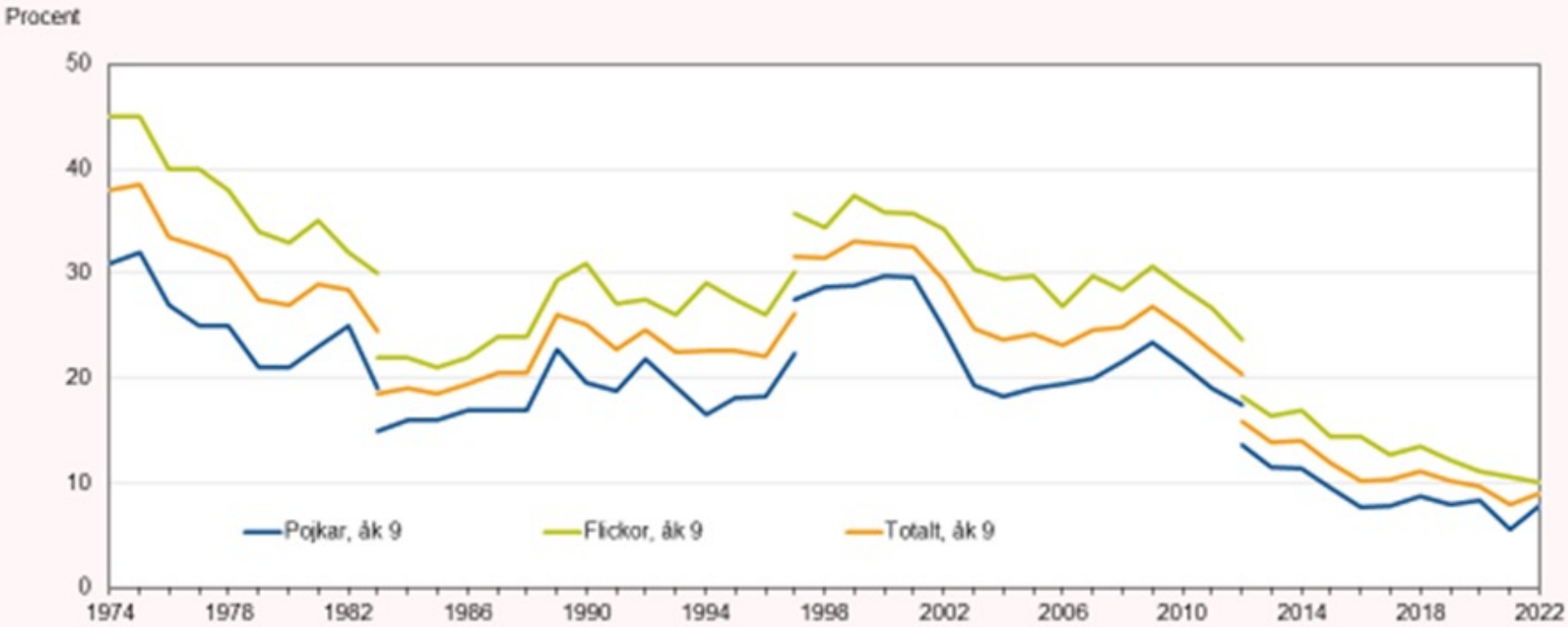
Nya nikotin och tobaksprodukter

Riksförbundet Kontraktsmetoden jobbar för våra barns FRAMTID

Alla barn har rätt till:

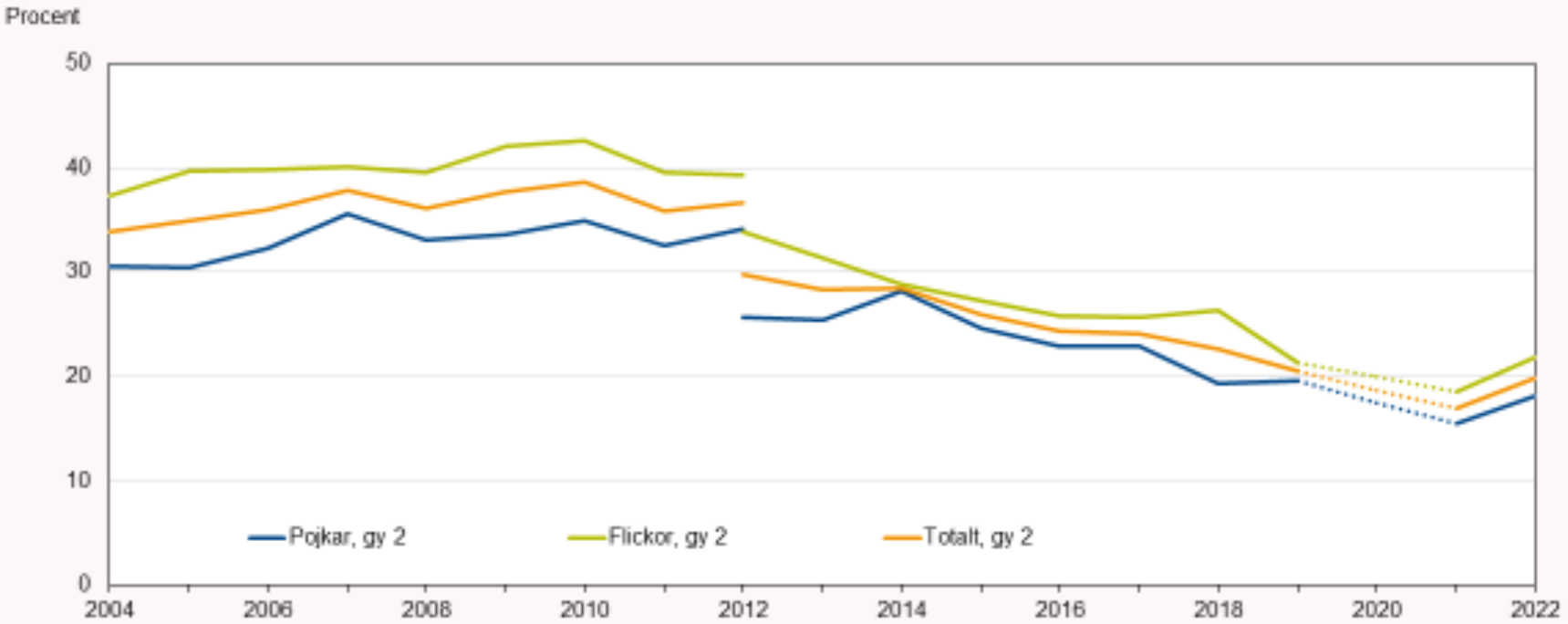
- En Nikotin/tobaks- och drogfri fostertid, uppväxt och skoltid
- Möjlighet att göra egna val
- Självförtroende/självkänsla
- Tillräckligt med kunskap för att veta vad man väljer
- En jämlik hälsa

Andelen elever i årskurs 9 som röker (dagligen/nästan dagligen eller sporadiskt), efter kön. 1974–2022.



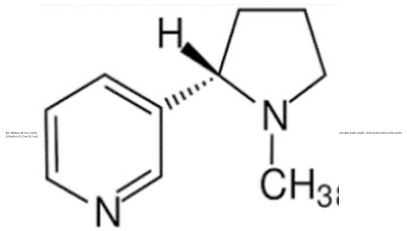
C.A.N

Andelen elever i gymnasiets år 2 som röker (dagligen/nästan dagligen eller sporadiskt), efter kön. 2004–2022.



C·A·N

Elektriska cigaretter/ E-cigaretter/Vape



Innehåll i EC juice och i rökångan

- **Nikotin** (finns med och utan nikotin)
- **30-tal andra ämnen** som: acetaldehyd, acrolein, formaldehyd, nickel, aluminium, krom…
- **Rökbildande ämnen**

  I huvudsak propylenglykol (luftvägsirriterande) och/eller glycerol (G)
- **Minst 7000 varianter på smakämnen**
- **Andra substanser**

E-vätska/E-juicer

Skadlighet/Hälsorisker E-cigaretter

EC skadar lungor, blodkärl och hjärta.

Nano partiklar kan orsaka svåra skador i lungorna.

Explosioner med personskador och bränder

Giftinformationscentralen
50-tal förgiftningsfall/år
–ökar, många är barn.

Nikotinets påverkan på ungdomar

Försämrad impulskontroll, uppmärksamhet och kognition

Ökad risk för ångest och depression

Beroende av tobak, alkohol och andra droger

Biverkningar

- Torr mun
- sveda i halsen
- Irritation i luftvägarna/Torrhosta
- Yrsel
- Blåsor i munnen
- Magont
- Hjärtklappning
- Illamående, Kräkningar, Kallsvettningar
- Diarré

Skador på lång sikt

Högt blodtryck, Astma, KOL, Lunginflammation, Hjärtarytmier, Hjärtsvikt.

Ny studie:
Skadar på blodkärlen, gör dem mindre elastiska
http://www.atherosclerosis-journal.com/article/S0021-9150%2816%2931378-8/abstract

LYFT
SLIM
LIQUORICE
STRONG
LIQUORICE
STRONG

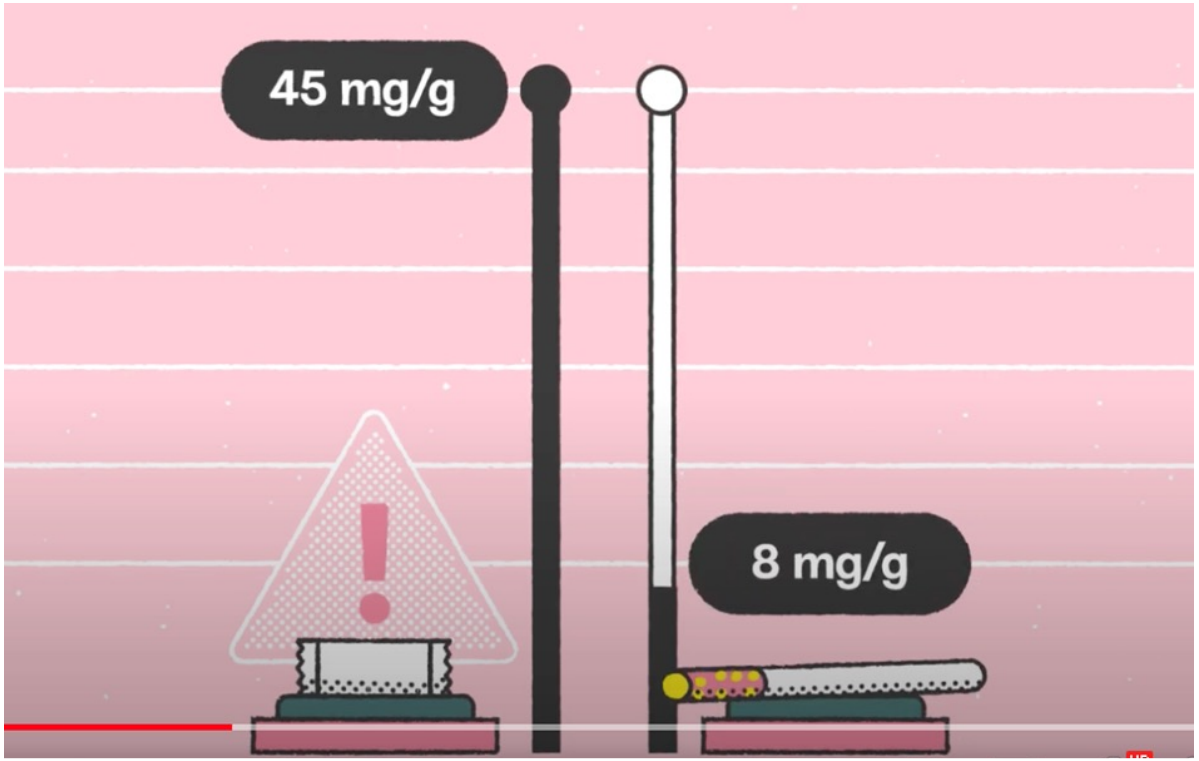
ALL WHITE PORTION MADE IN SWEDEN
FOX
ON TOBACCO
BY GN TOBACCO

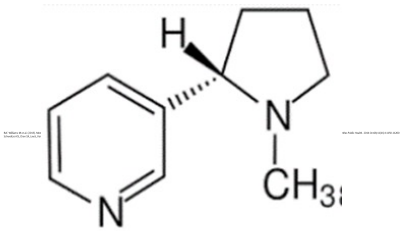
VONT.
VONT. VONT. VONT. VONT. VONT.

Vitt snus

LYFT
STRONG
LIQUORICE
VOLT
TWISTED BERRY
PEARLS
VONT.
VELO
COLA
LIME
SLIM POUCHES

VELO
ICED MELON


45 mg/g
8 mg/g

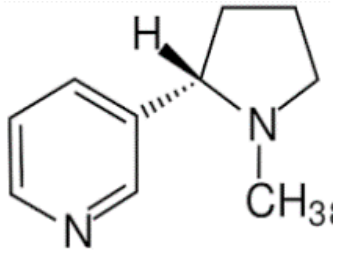


Louise Adermark, docent i neurobiologi vid Göteborgs universitet:

- Nikotin kan orsaka kvarstående förändringar i hjärnans nervceller och påverkar områden i hjärnan som styr beteende och känslor.
- Nikotinbruk är förknippat med försämrade kognitiva förmågor såsom minne, uppmärksamhet, koncentration, inlärning och impulskontroll, och kan öka risken för psykisk ohälsa.

Magnus Lundbäck, hjärtläkare på Danderyds sjukhus och docent i kardiologi vid Karolinska institutet:

- Nikotin kan ge ökad kärlstyvhet, vilket är förknippat med ökad risk att drabbas av stroke och hjärtinfarkt, samt ökad risk att dö till följd av en hjärtinfarkt, då nikotin verkar försämra effekten av läkemedlet nitroglycerin som vanligtvis används för att vidga kärlen vid en akut hjärtinfarkt.



Nikotinets påverkan på den unga tonårshjärnan

- Förändrar beteenden
- Förändrar belöningskänslor
- Förändrar minne och inlärning
- Påverkar emotioner –ångest och oro
- Öppnar upp hjärnan för andra beroenden
- *Förändrar beslutsfattande och balans mellan drift och kontroll*

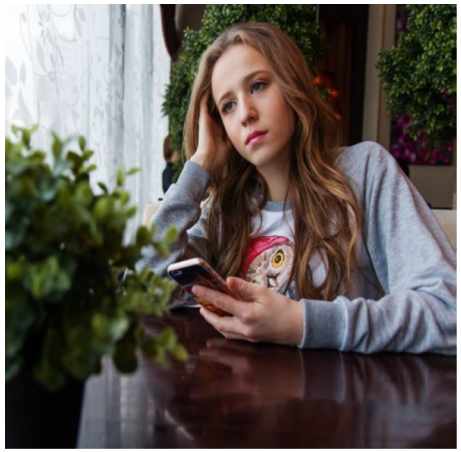
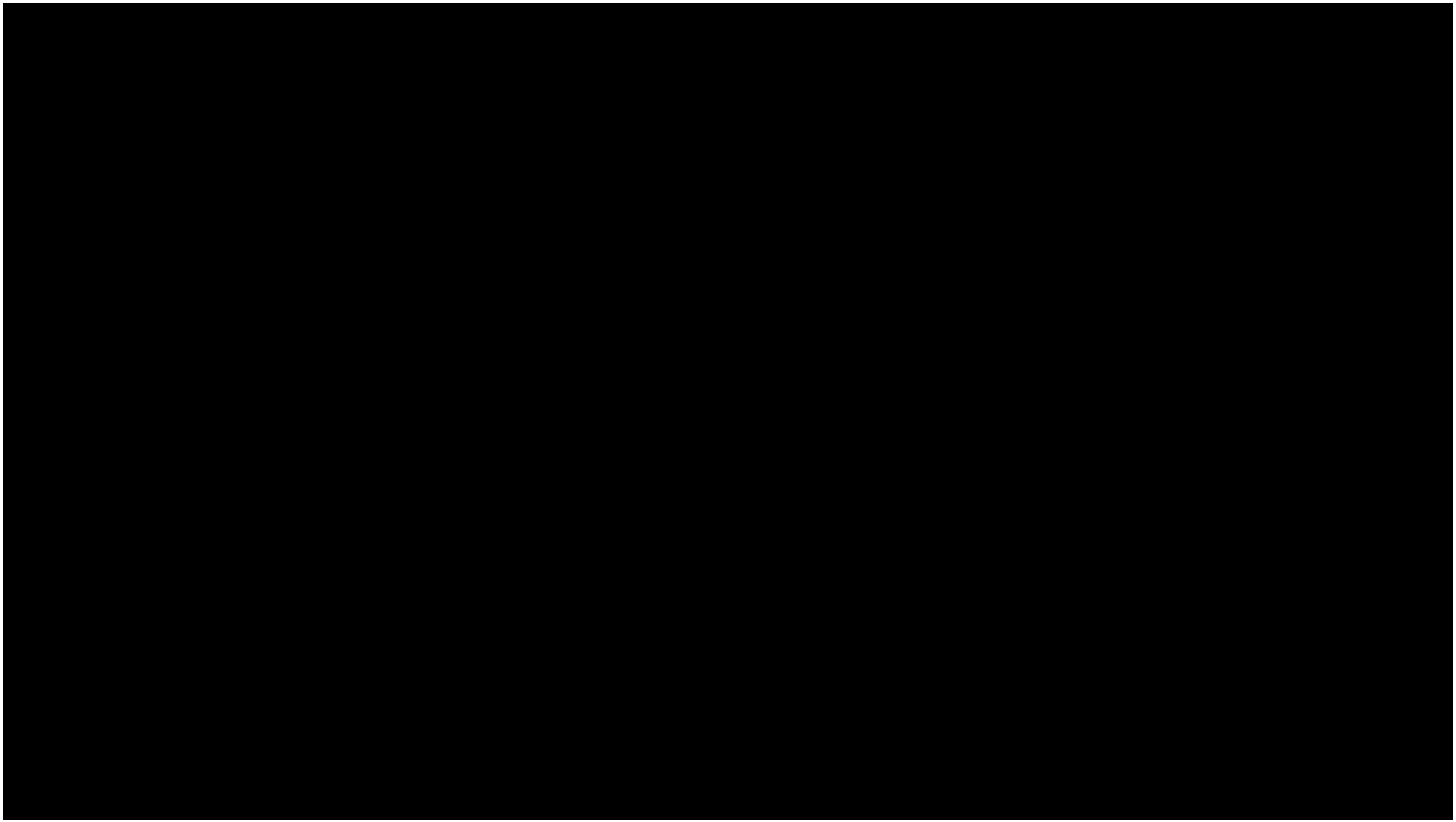


Bild: Non Smoking Generation

Bild: Non Smoking Generation

TOBAKSFRI
NU!
SKOLTID



Vill ni veta mer?

www.kontraktsmetoden.se

www.avstod.se

www.drugsmart.se

www.lagarforallabarnsframtid.se

www.tobaksfakta.se