



tabakoa

Tabakoa (Nicotina Tabacum eta Nicotiana Rústica) landare bat da. Bere alkaloide nagusia **nikotina** da.



Tabako-enpresa handiek hainbat substantzia gehitzen dizkiote tabakoari, eta prozesu kimiko horren ondorioz lortzen den produktua jatorrikoa baino kaltegarriagoa da; izan ere, 200 gehigarri baino gehiago botatzen dizkiote, eta horietatik 100 inguru kantzergenokoak dira.

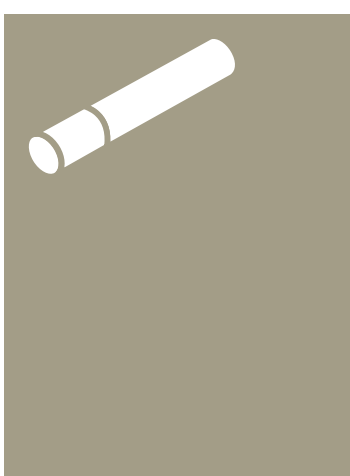
Gaur egun, tabakoa komertzializatzeko hainbat modu dago: zigarro-paketeak, puruak, biltzekoa edo pipan erretzekoa, eta tabako-hautsa (azken hori jada ez da ohikoa).



dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

02

Tabakoa hainbat modutan har daiteke: mastekatuz, esnifatuz (tabako-hautsa) edota errez.



Biriketan sartu eta 8 segundora, nikotina odolera heltzen da; eta 5 minuturen buruan, garunera. Nikotinaren ondorioek 5-10 minutu irauten dute.



hasierako ondorioak

03

01

Maiztasun kardiakoa, arnas-erritmoa, arteria-presioa eta fluxu koronarioa handiagotzen ditu, eta ondorioz, bizkortze-sentsazioa eta estimulazioa eragiten ditu.



02

Ohiko erretzaileei erlaxazio eta ongizate sentsazioa eragiten die, abstinentsia-sindromea arintzen die eta.

ondoriak epe ertain eta luzera

04

01

Usaimena eta dastamena murrizten ditu. Arnasatsa eragin dezake. Hortzen esmaltea horitzen du, baita hatzak ere.

arriskua areagotzen da. Noiztik erretzen den, zenbat zigarro erretzen diren, inhalazioaren sakontasunaren eta tabako-markaren arabera da hiltzeko arriskua.

06

Abstinentsia-sindromea lehenengo 24 orduetan agertzen da eta hainbat sintoma eragiten ditu, hala nola nekea, suminkortasuna, kontzentratzeko zailtasuna, loezina, jateko gogo bizia, buruko mina...

02

Arnas-aparatuko gaixotasunak eragin ditzake (katarroa, bronkitisa, bronkitis kronikoa, minbizia...), eta halaber gaixotasun kardiobaskularrak (bihotzekoak...).

04

Osteoporosia izateko arriskua handiagotzen du.

07

Menpekotasun psikologikoak garrantzi handia duenez, abstinentsia-sindromeak egunak edo asteak iraun ditzake.

03

Sistema immunologikoa ahultzen du apurka-apurka, eta ondorioz, erretzaileen bizikaltatea murriztu egiten da eta behar baino lehen hiltzeko

05

Tabakoa erretzeko ohiturarik ez dutenek nazkak eta zorabioak izaten dituzte erretzen dutenean. Ohiko erretzaileek, ordea, ez, tabakoarekiko tolerantzia garatzen baitute, eta erretzen dituzten zigarroen arteko tarteari laburtzen dituzte.



nahastearen ondorioak

05

Pilula antikonzeptiboak hartuz gero, bihotzekoa izateko arriskua hamar bider handiagotzen da.





Ez hartu baldin eta...



...alergiarik, arnas aparatuko edo bihotzeko gaixotasunik baduzu edo izan baduzu, edota tabakoaren eraginez larriagotu daitekeen gaixotasunik baduzu.

...haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara.

...hazteko adinean bazaude.



Hartzea erabaki baduzu...



Gogoan izan droga legala den arren ez dela arriskurik gabeko sustantzia bat.

Komeni da eguneko lehenengo zigarroa erretzeko momentua atzeratzea.

Hobe da ongi aireztatutako tokietan eta oso txikiak ez diren lekuetan erretzea.

Errespetatu erretzen ez duten pertsonen erabakia, haiek ere, kea dela eta, gaixotasun berdinak izateko arriskua dute, eta gogaikarria izan daiteke haientzat.

Zenbait teknika erabiltzea komeni da: zigarroak ez agortzea, inhalazio sakonak ez egitea, filtroak erabiltzea edo paper mehea hautatzea.

Astean tabakoa gastatuko duzun dirua muga dezakezu, hartara kontsumoa kontrolatuko duzu.



C bitamina asko duten janariak jan itzazu, gorputzean haren maila konpentsatzeko.



Gogoan izan light deritzen tabakoak nikotina gutxiago duela eta ondorioz gehiago erretzeko joera izan dezakezula. Hala izanez gero, kalte egiten duten substantzia gehigarri gehiago ere hartuko dituzu.

Kontuan izan tabakoak ez dizula loak hartzen lagunduko, estimulatzailea baita.



Ai laket!! irabazi-asmorik gabeko elkarte bat da eta legeztatu gabeko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dugu. Ai laket!!-en, kontsumo arduratsuen ikuspuntutik eta erabilerak eragindako arriskuak autogestionatzeko ikuspuntutik, askotariko substantzia psikoaktiboekin bizitzen ikastearen aldeko apostua egiten dugu. "Drogen kontsumitu, bai ala ez" pertsona helduek informazioa jaso ondoren kontsumitzaileekin beharrekotako erabakia dela uste dugu. Ai laket!!-en asmoa ez da erabaki horren gainean eragitea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria ematea, hartuta, kontsumitzaileek, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek ahalik eta zentzutasun handienaz jokatzeko informazioa izan dezaten.

Erremerteria kalea 88,
01001 Vitoria-Gasteiz
Tel 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com · www.ailaket.com