

## konposizioa, itxura eta aizunketa 01



### tabakoa

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



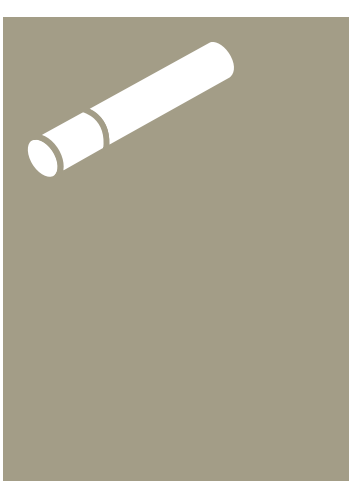
Tabako-enpresa handiek hainbat substantzia gehitzen dizkiote tabakoari, eta prozesu kimiko horren ondorioz lortzen den produktua jatorrizkoa baino kaltegarriagoa da; izan ere, 200 gehigarri baino gehiago botatzen dizkiote, eta horietatik 100 inguru kancerigenoak dira.

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 irautean 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. Arnasetsa eragin dezake. Hortzen esmaltea horitzen du, baita hatzak ere.

### 02

Arnas-aparatuko gaixotasunak eragin ditzake (katarroa, bronkitisa, bronkiala, minbizi...), eta halaber gaixotasun kardiobaskularrak (bihotzekoak...).

### 03

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

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

### 04

Osteoporosia izateko arriskua handiagotzen du.

### 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 tartek laburtzen dituzte.

### 06

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

### 07

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



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



Kontuan izan ondorengo arrisku egoerak:



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

haurdun edo edoskitze garaian egotea.

garapen adinean egotea.

kontsumoak kalte egitea edo arazoren bat sortzea.

Kontsumitzea 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 elkarteak da eta legez kanpoko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dute. Elkarteak, kontsumo arduratsuaren eta drogen erabileraren arriskuak murrizteko ikuspuntuetatik, substantzia psikoaktibo ezberdinekin bizitzeko ikastearen aldeko apustua egiten du. Izan ere, drogen kontsumitzaile ala ez, pertsona helduek informazioa jaso ondoren askatasunez hartu beharreko erabakia dela ueste du. Ai laket!!-en asmoa, beraz, ez da erabaki horren gainean eragina izatea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria eskaintzea, kontsumitzeko erabakia hartzekotan, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek zentzudun jokatzeko informazioa izan dezaten.

Jesusen Mirabeen Sortzailearen kalea, 40 etxabe.  
01001 Vitoria-Gasteiz  
(+34) 945 23 15 60  
ailaket@ailaket.com  
www.ailaket.com