TOBAKSFAKTA
OBEROENDE TANKESMEDJA

Vad vet du om nikotin?

Testa dig själv – sex frågor för dig som möter patienter i vården

1 Hur mycket nikotin tar en snusare upp av en prilla, jämfört med en rökare av en cigarett?

A Hälften
B Lika mycket
C Mer än dubbelt
D Försumbart

2 Vilka hälsorisker är kopplade till nikotinbruk?

A Bara skador i munnen
B Högre blodtryck, stelare kärl och typ 2-diabetes
C Inga, så länge man inte röker

3 Hur stor andel av dem som är nikotinberoende blev det innan de fyllde 18?

A 30 procent
B 50 procent
C 70 procent
D 90 procent

4 Rekommenderar WHO och Socialstyrelsen vitt snus eller e-cigaretter vid rökstopp?

A Ja, i första hand
B Ja, för unga
C Nej
D Endast nikotinläkemedel

5 Hur stor andel av dem som söker psykiatrisk öppenvård röker?

A 10 procent
B 25 procent
C 50 procent
D 75 procent

6 Vilken trend syns vid inskrivning i mödravården?

A Både rökning och snusning ökar
B Färre röker, fler snusar
C Fler röker, färre snusar

Facit 1C · 2B · 3D · 4C · 5C · 6B

En prilla ger mer än dubbelt så mycket nikotin i blodet som en cigarett. Nikotin höjer blodtrycket, gör kärlen sämre på att vidgas och ökar risken för hjärtinfarkt, stroke och typ 2-diabetes, samt för missfall och fosterskador. Omkring 90 procent av dem som är nikotinberoende blev det som minderåriga. Nya nikotinprodukter rekommenderas inte vid rökstopp, men läkemedel och stödjande samtal gör det. Hälften av patienterna i psykiatrisk öppenvård röker. I mödravården minskar rökningen medan snusningen ökar.

Fråga om all nikotin – inte bara rökning.

Hänvisa till Sluta-röka-linjen, kostnadsfritt stöd oavsett produkt: **slutarokalinjen.se**

Fler fakta: tobaksfakta.se

Vill du ha mer kunskap?

Prenumerera på Tobaksfaktas nyhetsbrev. Skanna koden.