

## ЧЕМ ОПАСЕН СНЮС?!

### Что такое снюс?

**СНЮС** - это смесь высококонцентрированного синтетического никотина, канцерогенов, консервантов и ароматизаторов в целлюлозных пакетиках (3,5x1 см), который помещают между верхней десной и губой и рассасывают. В последнее время появился снюс в виде зубочисток и жевательных конфет, что особенно опасно.

По своему действию СНЮС – наркотик-психостимулятор.

При употреблении никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, при этом сразу всасываясь через слизистую полости рта попадают в кровоток, вместе со слюной попадает в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует м-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют наркотическое действие СНЮСа:

- Адреналин сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.

- Глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

### Снюс - последствия для здоровья

Представители компаний-производителей снюса активно продвигают идею о «бездымном», а значит «безопасном» табаке, ведь, в отличие от сигарет, влияние снюса на легкие минимально. Но табак остается табаком вне зависимости от способа употребления. Снюс содержит никотин. Никотин - это вещество-инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых. Снюс содержит 28 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них - нитрозамины, они образуются еще при производстве, в процессе ферментации табака.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, чем курильщики сигарет! Содержание никотина в 1 сигарете - от 0,1 до 1,4 мг., содержание никотина в 1 пакетике СНЮСа - от 14 до 249 мг (в 10-100 раз больше!). Даже если табак находится в полости рта непродолжительное

время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества. Именно высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжелый, чем даже отказ от курения, и зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации.

Список того, чем опасен снюс, пугает даже без поражения легких:

**Сахарный диабет.** Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.

**Тяжелые патологии сердца и сосудов.** Никотин в составе наркотика снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.

**Язвенные поражения десен.** Болезненно влияние снюса и на ткани ротовой полости - наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы. Длительное использование снюса приводит к парадонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта.

**Поражение органов ЖКТ и рак.** Если сигареты главным образом разрушают легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцирует язву желудка.

**Но главное - снюс вызывает онкологические заболевания.** Так, по последним исследованиям национального института рака NCI в США, в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют рак.

У потребителей этого вида табака наблюдается повышенная агрессивность и возбудимость и, наоборот, апатия и эмоциональная дисфункция. Снюс приводит к ухудшению когнитивных процессов, нарушению памяти и концентрации внимания, является причиной остановки роста, ослабляет устойчивость организма, особенно развивающегося, к инфекционным заболеваниям.

Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

### **Как понять, что Ваш ребенок принимает снюс?**

Прямой признак употребления снюса - наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам:

**Поведение.** Частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.

**Физические изменения.** Резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, частые проблемы с зубами.

**В настоящий момент на законодательном уровне продажа снюса не запрещена, уберечь детей от снюса поможет контроль родителей и профилактическая беседа с ребёнком! Расскажите своему ребенку о последствиях употребления никотина и некоторых мерах предосторожности:**

- Ни в коем случае не соглашайтесь пробовать этот или любой другой вид табака, если вам предлагают сделать это знакомые и, тем более, незнакомые люди, за деньги или бесплатно! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.
- Если вам предлагают жевательные конфеты, не берите их или, взяв, не спешите есть, если не уверены в их происхождении и безопасности. Ведь сладости вам всегда могут купить родители.
- Немедленно сообщите взрослым (родителям, учителям) о том, что кто-то пытается навязать вам или вашим знакомым употребление снюса.
- Немедленно сообщайте администрации, социальному педагогу, классному руководителю о случаях торговли снюсом в школе или на ее территории.
- Постарайтесь предупредить друзей и знакомых о вреде употребления этого вещества и убедить не использовать его.

**Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями.**

**Берегите здоровье своих детей!**