

# Памятка для родителей

## "Снюс - состав, действие, последствия употребления"

### Снюс — состав, действие, последствия употребления

В 2015 году Госдума России приняла закон о полном запрете продажи снюса – из-за высокого содержания никотина этот табак быстро вызывает стойкую зависимость, а канцерогенные вещества в его составе приводят к развитию рака. Но такое ограничение не остановило любителей снюса – наркотик теперь изготавливают и продают подпольно.

### Что входит в состав снюса?

Наркотик состоит из: табака; воды (нужна для увлажнения и более комфортного рассасывания), соли (играет роль природного консерванта и усилителя вкуса), консервантов (многие компании используют консерванты для разбавления табака и снижения стоимости смеси, а также для более долгого хранения), ароматизаторов и пищевых добавок усиливают вкус и придают наркотику приятный запах.

Внешне снюс выглядит как кашеобразная растительная смесь белого или коричневого оттенков.

### Какие бывают разновидности снюса?

По типу упаковки и наличию добавок различают такие виды снюса:

- Порционный. Для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики.
- Рассыпной. Недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вошеного картона.
- С добавками. Многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса.

### Сколько никотина содержится в снюсе?

Основной состав снюса – сортовой мелкорубленный табак, поэтому чистое содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете. Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью. Это не так. Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе и более продолжительного времени употребления. Так, снюс держат в ротовой полости от 30 минут до часа, и все это время организм впитывает никотин. А сигарету курят за несколько минут, и при этом часть никотина в виде дыма растворяется в воздухе.

Снюс рассасывают 30-60 мин, и всё это время организм впитывает никотин.

### Снюс – механизм действия

По своему действию снюс – наркотик-психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной 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 m-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.

- Зависимость от снюса. Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

- Недостаток энергии. Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться.

- Потеря чувства удовольствия. Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – ломку от снюса: Резкие перепады настроения, Тревожность и раздражительность, Усталость и сложности с концентрацией внимания, Бессонница или чрезмерная сонливость, Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса, Головные боли, частое головокружение, Частые скачки давления, Частые сбои сердечного ритма, Нервное дрожание конечностей.

Проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса. Так, на начальной стадии никотиновой зависимости пик ломки приходится на 3-5 день отказа, и сама ломка проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

Как понять, что человек 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.

Снюс – последствия для здоровья. Никотин – это вещество-инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых.

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. Поэтому 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.

- 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.

Выбирая между сигаретами и снюсом, вы выбираете между раком легких и раком желудка.

Бездымный ≠ Безопасный