

## ЧТО ТАКОЕ СНЮС И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

**Снюс** – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как **жевательный табак**. Его в виде порционных пакетиков или рассыпного табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5 – 30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Это вещество не является только табаком. В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса и соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла, листья других трав, кусочки ягод и фруктов.

### **КАК ДЕЙСТВУЕТ СНЮС?**

**Употребление снюса**, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. В жевательном табаке содержится намного больше никотина, чем в курительном. Однако в кровь попадает примерно одинаковое его количество. Через 30 минут после закладки порции снюса в крови определяется около 15 нг/мл никотина, а затем на протяжении делительного времени удерживается показатель 30 нг/мл. При этом в отличие от курения, при употреблении снюса в организм не попадает табачный дым и вещества, находящиеся в нем. Именно поэтому поначалу **употребление снюса** может казаться безопасным и менее вредным. Именно так оно и позиционируется производителями.

### **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СНЮСА**

**Снюс**, как и табак для курения, неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от **снюса** намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно. Именно поэтому по сложности лечения ее нередко ее ставят в один ряд, если не наркотической, то с алкогольной или табачной зависимостью.

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справиться с табачной зависимостью. Истиной является только первая часть мифа – снюс действительно может сократить количество выкуриваемых сигарет до минимума или даже вы можете **вовсе бросить курить сигареты**. Однако вторая часть мифа – полнейшая ложь, так как желание курить сменится тягой к закладыванию табака за губу и никотиновая зависимость никуда не денется.

Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей мере. Даже при попытках держать **снюс** во рту всего 5 – 10 минут в кровь поступать большая доза никотина. Попытку заменять сосательным табаком курение можно сравнить с попыткой отказаться от приема легкого наркотика путем «перепрыгивания» на

более тяжелый. Кроме этого, наблюдения специалистов показывают, что многие поклонники снюса впоследствии вновь переходят на курение сигарет.

Потенциал развития зависимости зависит от скорости поступления психоактивного вещества в головной мозг. При сосании табака никотин попадает в мозг, минуя бронхи и легкие, намного быстрее. Кроме этого, в самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее. Нередко справиться с такой зависимостью без помощи специалиста просто невозможно.

## ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СНЮС НАРКОТИКОМ?

**Снюс** не является наркотиком, однако он оказывает очень вредное воздействие на организм и возникающая на фоне его приема **никотиновая зависимость** нуждается в лечении. Борьба с его приемом должна начинаться как можно раньше, так как зависимость развивается очень быстро и тяжелее поддается терапии. **Вред снюса** очевиден и его нельзя считать безопасной альтернативой курению.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ СНЮСА

Сосание снюса почти в 100% случаев приводит к появлению неопухолевых поражений слизистой рта. Она постоянно подвергается раздражению, и клетки прекращают нормально функционировать и развиваться. Особенно опасен снюс для лиц до 18 лет. Он вызывает быстрое ее ороговение даже после месяца приема сосательного табака. Это ее состояние является предраковым. Исследования проведенные American Cancer Society показывают, что в снюсе выявляется до 28 канцерогенов. Это никель, нитрозамины, радиоактивный полониум-210. Они чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ в 40 раз.

По данным исследований из-за приема снюса риск развития рака поджелудочной в США возрос на 40%, а в Норвегии – до 67%.

Прием сосательного табака приводит к появлению никотина в крови и способствует спазмированию и сужению сосудов. Такое их состояние повышает риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, атеросклероза и инсультов.

Риски при приеме снюса чрезвычайно велики и их сложно преуменьшить. Тем более что зависимость от сосания табака намного сильнее, чем при курении сигарет. Пожалуй, единственным его преимуществом перед курением табака является тот факт, что он не горит, и в организм не поступают содержащиеся в табачном дыме смолянистые канцерогены, наносящие сильнейшие удары по тканям легких. Однако этот факт не может быть оправданием приема **жевательного табака** или снюса. Даже в такой форме прием табачных изделий наносит непоправимый вред организму.

## ЧЕМ ЕЩЕ ОПАСЕН СНЮС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

**Снюс** особенно популярен среди подростков и молодежи. Среди этой категории он считается не только безопасным, но еще и модным. Кроме этого, некоторые подростки начинают употреблять именно снюс, так как его прием не так заметен родителям как курение сигарет.

Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно. **Снюс** наносит такой вред:

- замедление и остановка роста;
- нарушение когнитивных процессов;
- ухудшение концентрации внимания и памяти;
- повышенная раздражительность и агрессивность;
- ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

Некоторые исследования показывают, что почти все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса в течение четырех лет начинают курить сигареты. Это означает, что ко всем вышеописанным рискам добавляется еще и вред от курения табака.