

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.

Немного истории и о распространении снюса

Снюс впервые появился в Швеции в 1637 году и до сегодняшнего времени он в большей мере производился и употреблялся именно в этой стране. По данным 2007 года в Швеции **снюс** употреблялся 24% мужчин и 3% женщин, а в 1999 году эти цифры составляли всего 19 и 1%. Это означает, что этот вид жевательного табака стал еще более популярным.

Распространилось употребление **снюса** и в другие страны. Он стал чрезвычайно популярным в Норвегии и завоевал определенную популярность и в странах ЕС, США и России. Во всех странах, кроме США, Швеции и Норвегии, его продажа была запрещена из-за его вредного влияния на организм. **Вред снюса** оценивается как более сильный, чем от **курения табака**.

В странах Европы, кроме Швеции, благодаря стараниям ВОЗ **снюс** попал под запрет законодательства с 1993 года. В РФ запрет на эту форму сосательного табака был введен в 2015 году. Однако его до сих пор продолжают ввозить в страну под видом жевательного табака и свободно продают в интернете и других торговых точках в разных городах страны.

Виды снюса

Промышленность выпускает два вида снюса:

- порционный – упаковывается в небольшие похожие на чайные пакетики по 0,3 – 2 г;
- рассыпной – он продается на вес в картонных упаковках с пластиковой крышкой.

Порционный **снюс** появился в 1979 году и стал более популярным. Его фасуют в разные пакеты;

- мини – 0,3 – 0,4 г;
- стандартный (или большой) – 0,8 – 1 г;
- макси – 1,5 – 2 г.

Женщины обычно предпочитают принимать мини пакеты, а мужчины – стандартные.

Пакеты могут быть коричневыми – их окрашивают на последнем этапе производства табаком и опрыскивают водой, или белыми. Мужчины обычно предпочитают коричневые упаковки, а женщины – белые.

Рассыпной **снюс** покупают на развес и обычно употребляют по 1 – 2 г, закладывая за верхнюю губу. Перед введением при помощи пальцев или специального дозатора из него формируют комок.

Большая часть **снюса** выпускается без ароматизаторов и имеет вкус и запах табака. Однако есть и ароматизированные сорта с такими добавками как мята, лаванда, лайм, кофе, ваниль, дыня, ментол, малина, бергамот, дыня, виски и пр. Чаще ароматизированный **снюс** продается в порционном виде.

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 длительного 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.

Какой эффект от употребления снюса?

Эффект от употребления размельчённого жевательного табака (снюса) очень схож с эффектом курения обычных сигарет за рядом исключений. Как в снюсе, так и в сигаретах присутствует никотин, вызывающий у людей зависимость, но в жевательном табаке отсутствуют многие другие вредные элементы, такие как смола, из-за чего снюс менее вреден, нежели классическая сигарета в этом плане. В частности эффекты от употребления могут быть следующими:

1. Появления чувства эйфории и расслабленности.
2. Снижение уровня стресса и профилактика депрессии.
3. Временное повышение настроения.
4. Появление небольшого головокружения.

Эффект от снюса может различаться при употреблении разных сортов табака, а также в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

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 справляться 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 состоит из табака, соли (или сахара), соды и воды. **Все эти вещества не являются наркотическими и поэтому сосательный табак нельзя считать наркотиком.** Такую аналогию обычно проводят в связи с появлением тяжелой никотиновой зависимости от снюса. Иногда родителей настораживает форма

приема сосательного табака в виде пакетиков, и они думают, что подросток начал принимать наркотики.

Снюс не является наркотиком. **НО** на фоне его приема возникает **НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**, которая нуждается в лечении. Борьба с его приемом должна начинаться как можно раньше, так как зависимость развивается очень быстро и тяжелее поддается терапии.

Последствия от снюса

- повреждение слизистой оболочки в результате рассасывания табака под губой;
- очень быстрое появление кариеса и множества других проблем с зубами;
- неприятный запах изо рта, который очень непросто чем-либо перебить;
- деградация ротовых мышц, что может привести к выпадению зубов;
- болезнь различных внутренних органов, особый удар приходится на сердце и систему сосудов;

- при попытке бросить употребление снюса у человека развивается наркотическая ломка, также называемая «синдромом отмены»;
- повышенный шанс развития рака желудка, простаты и кишечника;
- в некоторых случаях у людей, долго употреблявших и резко бросивших снюс, были зафиксированы инфаркты и инсульты.
- **Снюс** может способствовать развитию рака молочной железы у женщин до 55 лет.
- **Снюс** содержит никотин и его употребление негативно отражается на потенции. По данным статистики регулярное и частое употребление любых табачных изделий повышает риск развития импотенции на 65%. Кроме этого, страдает и качество спермы и риск появления проблем с зачатием возрастает на 75%.

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.

В Республики Беларусь изготовление, хранение, перевозка, пересылка и приобретение снюса запрещена. (Ст. 16.10 КоАП РБ).

Отказ от снюса

Бросить курить сигареты, а тем более отказаться от приема снюса, очень нелегко. Многим никотинозависимым для успеха необходима не одна, а несколько попыток для борьбы с пристрастием к табаку. Самостоятельные попытки только в 5% случаев оказываются успешными, и эта форма зависимости считается одной из самых непобедимых. Расстаться с ней можно только при комплексном подходе и проведении психологической реабилитации.

Зависимость от снюса даже сильнее, чем от курения. Для ее преодоления понадобится специальное лечение.

Выбор метода лечения никотиновой зависимости определяется индивидуально и зависит от многих факторов: стажа и способа приема табака, особенностей характера и личности, возраста. Эффект лечения зависимости от снюса или курения должен закрепляться психологической реабилитацией зависимого. Такой комплексный подход помогает снижать вероятность рецидивов в будущем и формировать стойкую установку на отказ от употребления табачных изделий в любом виде.

Даже не вдыхая табачный дым, вред для организма неоспоримый.

Поэтому будьте внимательны и если Вы не курили вообще, то не стоит портить свое здоровье ради нового ощущения.

Подготовил: фельдшер-валеолог

Н.С. Герасимёнок