

ЧЕМ ОПАСЕН СНЮС?

Снюс – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как жевательный табак. Основной состав снюса – сортовой мелкорубленый табак. Кроме измельченных листьев табака, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса, соль или сахар как консервант и более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. В последнее время появился снюс в виде зубочисток и жевательных конфет, что особенно опасно.



Всем известно, что основное действующее вещество табака, вызывающее зависимость – никотин. В самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, а при употреблении одной пластинки снюса можно получить до 22 мг никотина, это почти в 15 раз больше! Даже если табак находится в полости рта 5-10 минут, в

кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества. Для подростка эта доза может быть смертельной, так как для взрослого человека смертельная доза никотина 1 мг на килограмм веса.

По своему действию снюс – наркотик-психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, в том числе в головной мозг. Там никотин блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь.

- 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.
- Глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина. Из-за частого выброса «гормона удовольствия» при приеме жевательного снюса снижается естественный уровень выработки дофамина. Поэтому без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне.

Высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования физической и психической никотиновой зависимости. Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – ломку от снюса: человек становится агрессивным, постоянно находится в депрессии, страдает от бессонницы и пищеварительных нарушений. Беспокоят головные боли и головокружение, частые скачки давления, сбои сердечного ритма, нервное дрожание конечностей. Проявления ломки сопровождается

болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ СНЮС?

Прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Из косвенных признаков:

- 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.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА

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:

- Первое, с чем столкнется потребитель снюса – это побочные эффекты в виде сильного местного жжения слизистой ротовой полости, тяжести в голове, апатии, резкого слюноотделения и головокружения.
- Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.
- Никотин в составе снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, тахикардии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.
- Снюс обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы, парадонтоз, разрушение зубов, зловонный запах изо рта.
- Поражение органов ЖКТ и рак. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцирует язву желудка. Но главное, в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют онкологические заболевания полости рта, пищевода, желудка, поджелудочной железы. Выбирая между сигаретами и снюсом – вы выбираете между раком лёгких и раком желудочно-кишечного тракта.
- Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Отказ от использования снюса - процесс более тяжелый, чем отказ от курения, и зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации. Берегите своё здоровье!

*Фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы
Свинтицкая З.А. 2019 год*