

## Информация для родителей и учителей

# ТО ТАКОЕ СНЮС И ЧЕМ ОН ОПАСЕН? НАРКОТИК ИЛИ НЕТ? КАК ПРИНИМАЕТСЯ И КАК ДЕЙСТВУЕТ?



**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.

## 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, 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 полоний-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%. По данным других исследований, опубликованных в медицинском журнале «The Lancet», этот показатель повышает риск появления раковой опухоли в этой железе в 2 раза.
- **Снюс** может способствовать развитию рака молочной железы у женщин до 55 лет.
- Прием сосательного табака во время беременности категорически запрещается, так как он может вызывать преждевременные роды и негативно отражается на развитии плода.
- 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.
- **Снюс** существенно вредит зубам. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль – все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза, способствуют потемнению и разрушению малых коренных зубов, резцов и клыков.
- Прием сосательного табака сопровождается сильным слюноотделением и слюна, смешиваясь с никотином и канцерогенами, поступает после проглатывания в пищеварительные органы. Из-за этого слизистые желудка и кишечника, как и при приеме **жевательного табака**, постоянно подвергаются раздражению, воспаляются и на них могут формироваться эрозии и язвы. Поступление в органы пищеварения канцерогенов повышает вероятность развития рака желудка и кишечника.
- Исследования показывают, что заядлые поклонники снюса могут принимать до 3 банок сосательного табака. Если он содержит сахар, то такое его поступление в организм повышает риск развития сахарного диабета в разы.
- **Снюс** содержит никотин и его употребление негативно отражается на потенции. При приеме сосательного табака кровеносные сосуды сужаются, и у

мужчин не может достаточно кровонаполняться половой орган. 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%.

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.

## Симптомы и признаки

Острое никотиновое отравление проходит в два этапа. Легкое отравление и при вовремя оказанной помощи заканчивается первым этапом, если же в организм попало большое количество никотина, не была оказана помощь, то второй этап наступает примерно через 1—2 часа после отравления.

В начальном периоде острого никотинового отравления отмечают:

- табачный запах изо рта, у детей видно крошки табака во рту;
- тошнота и рвота. Если сигареты были съедены, то в содержимом рвотных масс обнаруживается табак;
- повышенное слюноотделение;
- сильные боли в животе, усиливающиеся во время рвоты и позывов на тошноту;
- резкая бледность;
- липкий холодный пот, «бисеринки» пота на лбу и носу;
- синюшный оттенок носогубного треугольника;
- повышение АД;
- головная боль, головокружение;
- слабость;

- тахикардия, возрастная норма пульса может быть превышена в 2—3 раза (до 180 в минуту при норме для здорового взрослого 60 — 90 ударов в минуту);
- разнообразные мышечные расстройства: шаткость походки, горизонтальный нистагм, нечеткая речь, затрудненное глотание;
- возможны судороги.

## Первая помощь

1. Уложить больного на бок — это предотвратит захлебывание слюной и рвотными массами.
2. Вызвать «скорую».
3. Открыть окна, расстегнуть воротник, галстук, ремень.
4. Удерживать человека в положении на боку с помощью подручных средств: подушки, сумки, одежда;
5. Не останавливать рвоту, если она продолжается, оказывать помощь при рвоте, удаляя содержимое изо рта с помощью салфетки.
6. Если рвоты нет, человек не глотал табак, то давать пить по  $\frac{1}{4}$  стакана каждые 15 — 20 минут — воду или подслащенный теплый чай.
7. Если человек в сознании, способен глотать, дать выпить активированный уголь — 1—2 таблетки одновременно в измельченном виде, или «Энтеросгель» - одна столовая ложка. Через час рекомендуется повторить дачу этих препаратов в тех же дозах.

В дальнейшем, если отравление было легким, обеспечить достаточный сон и покой до восстановления, кормить легкой пищей, давать больше пить.

## Немедленно вызвать скорую помощь

Помните: если человек находится в бессознательном состоянии, резко заторможен, постоянно покашливает — ничего через рот давать нельзя во избежание захлебывания! Можно протирать губы и рот обильно смоченной водой салфеткой.

При тяжелом отравлении и неоказании помощи развивается вторая стадия острого никотинового отравления. Урежается сердцебиение — до 20 ударов в минуту, артериальное давление снижается до критических цифр, постепенно тормозится деятельность нервной системы, развивает кома. Гибель наступает в течение 1—2 суток чаще всего по причине сердечной и дыхательной недостаточности.

Несмотря на то, что употребление никотина внутрь вызывает рвоту, что снижает количество всосавшегося никотина и уменьшает риски серьезного отравления, нельзя уповать только на это: вполне возможно, что даже оставшаяся доза окажет токсическое действие.

## Длительное употребление табачных изделий

Длительное употребление табачных изделий

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.

### КАК ПРОВЕРИТЬ УПОТРЕБЛЯЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В аптеке приобрести тест иммунохроматографический для выявления котинина в моче (ИХА-КОТИНИН-Фактор). Вскрыть упаковку планшета, раскрывая ее вдоль прорези, извлечь планшета. Поместить его на горизонтальную чистую, ровную. Сухую поверхность тестовой зоной вверх. Наполнить пипетку для внесения образца анализируемой мочой человека, и удерживая ее вертикально внести 4-5 капель в окошко планшета с маркировкой S через 5 минут визуально оценить результат реакции.

– появление в зоне одной окрашенной линии в тестовой зоне свидетельствует о положительном результате, т.е. подтверждает потребление табачных изделий ребенком (подростком).

Появление в тестовой зоне двух окрашенных линий свидетельствует об отрицательном результате, т.е. ребенок (подросток) табачные изделия не употреблял.

## **КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ**

В кабинет врача-психиатра-нарколога для обслуживания детского населения ГБУЗ «Краевой наркологический диспансер»

- консультация врача-психиатра

- консультация психолога

тел. 242-84-79



## **Жевательный табак (снюс)**

Употребление снюса происходит следующим образом: табак кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать.

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителем выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

## **Симптомы и внешние признаки:**

- ухудшение дыхательных функций,
- раздражение слизистой оболочки глаз,
- головные боли,
- учащенное сердцебиение,
- заложенность носа,
- першение в горле, кашель,
- раздражительность,
- потеря аппетита, головокружение и тошнота,
- ухудшение мыслительных процессов, памяти,
- снижение внимания.

## **Последствия употребления бездымного табака**

- Употребление нюхательного табака вызывает серьезные заболевания носоглоточных путей.
- Риск заболеть раком глотки и полости рта в 4 – 6 раз выше, чем у тех, кто его не употребляет.
- Снафф влияет на развитие инсультов, сердечных приступов, повышение артериального давления, покраснение и отек слизистой носа, слезливость глаз, переходящие в хронические формы.
- Ароматические добавки в табаке могут вызывать аллергические реакции.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.
- Бездымный табак, как и обычные сигареты, содержит никотин, следовательно, способен вызывать никотиновую зависимость. Причем в данном случае никотин медленнее всасывается, поэтому действие на организм более длительное.
- Вред от снаффа может представлять даже большую угрозу, чем от сигарет, т.к. дозу табака трудно точно измерить и

есть риск передозировки с последующими непредсказуемыми последствиями.

Снюс — новый «модный» аналог сигаретам среди молодых людей и подростков. Однако «аналог» в этом случае не означает «менее вредный». Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет. В большинстве стран Европы снюс был запрещен еще в 1993 году. В России снюс также является запрещенным, однако купить его подросткам не составляет труда. Снюс ввозят в Россию под видом жевательного табака. Его продают в интернете и в табачных магазинах. Потребление снюса школьниками и молодыми людьми неуклонно растет

### **Заявления о том, что снюс безвреден или менее вреден, чем обычные сигареты — заблуждение и ложь продавцов**

#### **Что из себя представляет снюс и как он выглядит?**

Снюс изготавливают из измельченных табачных листьев и пакут в пакетики, снюс не нужно курить, его помещают между губой и десной, что делает употребление табака незаметным для окружающих.

Несмотря на то, что снюс это бездымный табак, он очень вреден и содержит более 30 химических веществ с канцерогенным эффектом.

Никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, сразу попадая в кровоток, через слизистую полости рта. Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от снюс его можно получить до 25 мг за раз!



Знай врага в лицо, многие родители даже не имеют представления о том, что такое снюс и как он выглядит

**Самые тяжелые последствия от употребления СНЮС:**

Развитие рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака легких.

**Самые частые последствия и признаки употребления:**

пародонтоз, разрушение зубов, тахикардия, гипертония, головокружение и головные боли, неприятный запах из рта, остановка роста, повышенная агрессивность и возбудимость, ухудшение когнитивных процессов, нарушение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, ожоги полости рта.

К сожалению, больше всего употребление снюса в России распространено среди подростков. Снюс активно популяризируют в соц. сетях, некоторые блогеры даже рассказывают о том, как сделать снюс в домашних условиях. Наркологи из разных регионов страны уже бьют тревогу, в связи с участвовавшими случаями отравления снюсом среди несовершеннолетних.

## ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК

Вызывает раздражение слизистой рта и гортани, пожелтение зубов, кариес. При попадании со слюной в желудок поражает органы пищеварения, провоцирует рак поджелудочной железы



## САХАР

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



## ПИЩЕВЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Синтетические аналоги могут вызывать поражение печени и других внутренних органов



## СОЛЬ

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



## УВЛАЖНИТЕЛИ

Данных о воздействии на организм нет

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru>

Если вы, ваши знакомые или дети употребляют снюс, обязательно обратитесь к наркологу за консультацией, зависимость от снюса очень сильна и опасна, отказаться от неё самостоятельно удаётся не многим. Берегите себя и следите за тем, чем увлекаются ваши дети, что они ищут в интернете и на что тратят карманные деньги. Постарайтесь иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью.

здоровье