

Памятка «Чем опасен СНЮС»

Снюс – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельченных табачных листьев, которые пакуют в пакетики. В последнее время появился снюс в виде зубочисток и жевательных конфет, что особенно опасно. При употреблении никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, при этом сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта.

Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением. Это не так. Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них – **нитрозамины**, они образуются еще при производстве, в процессе ферментации табака.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, чем курильщики сигарет! В самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, а при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина, а это почти в 15 раз больше! Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества.

Именно высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжелый, чем даже отказ от курения, и зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации.

Последствия употребления бездымного табака.

1. 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.

2. Употребление бездымного табака – доказанная причина развития онкологических заболеваний полости рта, поджелудочной железы, пищевода и легких.

3. Длительное использование бездымного табака приводит к парадонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии, бесплодию.

4. Снюс является причиной остановки роста.

5. У потребителей этого вида табака наблюдается повышенная агрессивность и возбудимость и, наоборот, апатия и эмоциональная дисфункция.

6. Снюс приводит к ухудшению когнитивных процессов, нарушению памяти и концентрации внимания;

7. Также бездымный табак ослабляет устойчивость организма, особенно развивающегося, к инфекционным заболеваниям.

8. Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

Если вам предложили бездымный табак:

- Ни в коем случае не соглашайтесь пробовать этот или любой другой вид табака, если вам предлагают сделать это знакомые и, тем более, незнакомые люди, за деньги или бесплатно! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.

- Если вам предлагают жевательные конфеты, не берите их или, взяв, не спешите есть, если не уверены в их происхождении и безопасности. Ведь сладости вам всегда могут купить родители.

- Немедленно сообщите взрослым (родителям, учителям) о том, что кто-то пытается навязать вам или вашим знакомым употребление снюса.

- Немедленно сообщайте администрации, социальному педагогу, классному руководителю о случаях торговли снюсом в школе или на ее территории.

- Постарайтесь предупредить друзей и знакомых о вреде употребления этого вещества и убедить не использовать его.

- **Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями.**

Берегите своё здоровье!