

Памятка для родителей и обучающихся о губительных последствиях употребления снюса и аналогичных никотиносодержащих изделий

«Лифт» в никуда

Потребление табака влечет за собой негативные медицинские, демографические и социально-экономические последствия. О вреде курения сегодня знает, пожалуй, каждый. Благодаря активной информационной кампании в средствах массовой информации региона формируется негативное отношение к этой вредной привычке. Однако с течением времени появляются новые формы доставки никотина, которые на первый взгляд кажутся менее опасными, ведь потребитель не вдыхает дым вместе с продуктами горения табака. Кроме того, все новое привлекает потребителей, в первую очередь молодежь. На прилавках табачных магазинов появились вейпы, которые преобразуют никотин в пар, вредный и опасный для организма человека. Из республик Средней Азии пришел в Россию насвай, а из Швеции – снюс, которые закладываются непосредственно в ротовую полость. Однако вред употребления табака, который содержит никотин, многие недооценивают. По данным Всемирной организации здравоохранения, употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья человека, когда-либо возникавших в мире. Заместитель главного врача Ульяновской областной клинической наркологической больницы Юрий Келин рассказал о том, как на самом деле действует снюсна организм человека.

Что представляет собой снюс? Какие виды снюса существуют?

СНЮС – это вид табачного изделия. Смесь закладывают в ротовую полость, откуда через слизистую оболочку никотин всасывается в кровь. Принципиального различия между вейпом, снюсом, сигаретами нет – все это формы доставки никотина. Производители снюса делают все, чтобы повысить спрос на свой продукт и продвинуть его на рынке. С этой же целью в качестве добавок используют ароматизаторы и усилители вкуса. Выпускают табачные смеси с ароматом дыни, ментола, эвкалипта, бергамота, малины. Цвет табачной смеси чаще всего коричневый или белый, однако используются и другие цвета. Еще одна разновидность СНЮСа – так называемый «лифт» – имеет белый цвет, с привкусом лайма, черники, лакрицы и др. Выпускают снюс в форме мармелада, леденцов, зубочисток, которые довольно сложно идентифицировать по виду и форме.

Получается, что несовершеннолетний может употреблять снюс незаметно для родителей. Насколько это опасно?

На самом деле очень опасно, потому что содержание никотина в нем может быть большим и даже запредельным, в несколько десятков раз выше, чем в сигарете. Учитывая небольшую массу тела несовершеннолетнего, незрелость систем детского организма, воздействие никотина на организм ребенка гораздо сильнее, чем на организм взрослого. Известны случаи отравления, остановки дыхания у детей школьного возраста после употребления снюса. Кроме никотина он содержит огромное количество вредных химических соединений, в том числе канцерогенных – то есть вызывающих рак. Рак полости рта, гортани, пищевода, поджелудочной железы, язвенные поражения десен, зубов, сердечно-сосудистые патологии – вот лишь немногие возможные последствия употребления снюса. Не нужно думать, что последствия являются отсроченными и возникают спустя длительное время после начала употребления. Поскольку дозы никотина в составе снюса довольно высокие, интоксикация организма происходит быстро. Психотропное действие никотина на головной мозг вызывает стремительное развитие физической и психической никотиновой зависимости. Требуются все новые и новые его дозы, а выйти из ловушки становится все сложнее. Причем формирование никотиновой зависимости находится в прямой зависимости от возраста: чем раньше начать, тем выше риск стать зависимым, тем сложнее будет впоследствии бороться, если вредная привычка перерастет в болезнь. Вероятность формирования зависимости при употреблении снюса в

несколько раз выше, чем при курении сигарет. И это закономерно: сигарету курят в течение нескольких минут, в то время как снюс держат во рту в течение 30 минут и даже часа, все это время он оказывает разрушительное действие на организм человека.

Можно ли при помощи снюса бросить курить?

Это опасный миф, не имеющий ничего общего с реальностью, снюс – такой же никотиносодержащий продукт, как и сигареты. Он оказывает на организм еще более сильное и длительное воздействие, и ни при каких обстоятельствах не может использоваться для борьбы с зависимостью. Особенно опасно употребление снюса для беременных и кормящих женщин. Воздействие больших доз никотина может привести к серьезным заболеваниям и уродствам плода. Тем, кто хочет избавиться от никотиновой зависимости, советую обратиться в Ульяновскую областную клиническую наркологическую больницу к врачу-психиатру-наркологу. **Если стесняетесь или остаются вопросы, Вы можете получить любую информацию об этой проблеме по телефону доверия: 8(8422)717-717 по рабочим дням с 08.00 до 16.00.**

Если появились подозрения, что ребенок употребляет снюс, как проверить их?

На сегодняшний день Губернатором Ульяновской области подписано распоряжение о неотложных мерах по запрету на территории Ульяновской области оборота снюса и аналогичных никотиносодержащих изделий. Ведется обсуждение законопроекта. Не стоит забывать, что существует возможность покупки снюса через социальные сети и Интернет-сайты. Стройте свои отношения с ребенком на доверии. Старайтесь регламентировать время нахождения ребенка в сети и контролировать, отслеживать историю просмотра, контакты. Существует также возможность покупки снюса в розничных магазинах. Следите за расходами ребенка, контролируйте его времяпровождение. Употребление снюса вызывает сильное местное жжение слизистой ротовой полости, головокружение, тяжесть в голове и апатию, а также резкое слюноотделение – если вы заметили у ребенка эти признаки, можно предположить, что он употребляет снюс или насвай. Уточнить свое предположение можно также, обратившись в Ульяновскую областную клиническую наркологическую больницу, где специалисты имеют возможность провести необходимые лабораторные исследования.

В чем причина популярности снюса?

Причины чаще всего психологические. Возможно, ребенок попал под действие негативного окружения, он не умеет сказать «Нет», его досуг не организован. Родителям следует проводить больше времени вместе с детьми, выбрать интересное хобби, совместно заниматься спортом. Стать положительным авторитетом для ребенка могут не только родители, но и педагоги, спортивные тренеры, а также старшие члены семьи, которые уделяют ребенку время, помогая овладевать новыми умениями и навыками. Когда ребенок не имеет перед глазами авторитета, он выбирает его среди старших друзей и знакомых. Именно так происходит приобщение к дворовым компаниям, но не всегда ребенок попадает под влияние негативного окружения на улице. В наш информационный век для того, чтобы найти себе компанию, достаточно выйти в сеть Интернет с мобильного телефона, планшета, компьютера или другого гаджета. Сообществ, в которых происходит обсуждение и распространяется реклама снюса, в сети великое множество. И для ребенка, имеющего проблемы с социальной адаптацией, они могут стать альтернативой реальному общению. Меньше всего риск стать рабом пагубной зависимости у детей, которые имеют эмоциональную связь с родителями, занимаются любимым делом, посещают кружки и секции по интересам, участвуют в общественной жизни и добиваются успехов в своей среде.

Эмоционально и физически здоровые дети чаще всего имеют перед глазами положительный пример родителей, поэтому в первую очередь нам, взрослым, необходимо скорректировать свой образ жизни. Также необходимо наладить эмоциональную связь с ребенком, чтобы он не искал пример для подражания на улице и в социальных сетях.

Мальчики, которые воспитываются в неполных семьях, могут не иметь перед глазами пример отца, на которого хочется быть похожим. Им очень важно выбрать занятие по душе, чтобы заниматься под руководством опытного преподавателя или тренера, который учит и воспитывает ребенка личным примером.

Не забывайте, что дети очень любопытны и любознательны, чем больше они окружены Вашей любовью, вниманием и положительными примерами, тем меньше вероятность развития у них отклоняющегося поведения и приобретения вредных привычек.

Материал подготовлен при содействии Центра медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни.

**Памятка разработана специалистами
ГУЗ «Ульяновская областная клиническая наркологическая больница»**