

Старый враг под новой маской

СНЮС



Снюс – это вид некурительного табачного изделия. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней губой и десной на длительное время - от 30 до 60-70 минут. При этом никотин из табака поступает в организм.

Внешне снюс выглядит как кашеобразная растительная смесь белого или коричневого оттенков. Основной состав снюса – сортовой мелкорубленый табак, поэтому чистое содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете. Помимо табака в состав снюса входит: вода, как увлажнитель, соль и сода, которые играют роль природного консерванта и усилителя вкуса, ароматизаторы и пищевые добавки для дополнительного аромата.



Среди курильщиков широко распространён миф о том, что замена сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью.

Это не так!!! Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе и более продолжительного времени употребления.

По своему действию снюс – наркотик-психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют наркотическое действие снюса:

адреналин сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства;

глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.



Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

⚡ Недостаток энергии Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. 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.

⚡ Потеря чувства удовольствия из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – ломку от снюса:

- ✓ Резкие перепады настроения
- ✓ Тревожность и раздражительность
- ✓ Усталость и сложности с концентрацией внимания
- ✓ Бессонница или чрезмерная сонливость
- ✓ Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
- ✓ Головные боли, частое головокружение
- ✓ Частые скачки давления
- ✓ Частые сбои сердечного ритма
- ✓ Нервное дрожание конечностей

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



Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса.

Риски при приеме снюса чрезвычайно велики и их сложно преуменьшить. Тем более что зависимость от сосания табака намного сильнее, чем при курении сигарет.

Хотя бездымный табак и содержит меньше количества канцерогенов по сравнению с сигаретами, это не аргумент в его пользу. Даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.

«Безвредность снюса» - опасное заблуждение!



Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии. Наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы десен.

Также прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет. Никотин в составе наркотика снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.

Если сигареты главным образом разрушают легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцирует язву желудка.



**Помните!!!
Безопасного употребления
табака не бывает!!!
Правильнее всего
не допустить пристрастия
к нему.**

Для того чтобы подросток не начал употреблять снюс, сигареты или наркотики, не оставляйте ему ни минуты для безделья и рискованного поведения. Будьте с ним, организуйте его досуг так, чтобы ему не было скучно и было некогда даже думать о пагубных привычках.

Ведите здоровый образ жизни сами и воспитывайте в своих детях приверженность к ЗОЖ.

