



**ГБУЗ «Самарский областной центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»
Сызранский территориальный отдел**

СНЮС. Мифы и реальность

Завьялова Марина Павловна

Бездымные формы табака

- ▶ Сосательный или жевательный табак (СНЮОС)



- ▶ Электронные сигареты (вейпы)



- ▶ Кальяны



Что такое СНЮС?

СНЮС - это изначально измельчённый табачный порошок. Название происходит от "snu" который означает как "нюхать" так и "сосать". В настоящее время табачный СНЮС наиболее распространён в странах Северной Европы. Единственной страной в ЕС которая отстаивала своё право на употребление традиционного табачного СНЮСа осталась Швеция.



Состав СНЮС

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



УВЛАЖНИТЕЛИ

Данных о воздействии на организм нет



СОЛЬ

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



Что такое СНЮС в России?

- ▶ **СНЮС** – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельченных табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой.
- ▶ Что представляет собой СНЮС, распространяемый в России? **Под названием СНЮС в России продается растительное сырье – сушеная трава, ветки, стружка дерева, пропитанные никотином.** В жевательных смесях, которые активно употребляют школьники, никотином пропитывают мармелад и цукаты.
- ▶ Почему этот продукт стал популярен в России и для чего продвигается табачными компаниями? Для того чтобы человек мог получить очередную дозу никотина там, где курить нельзя, на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолетах и не расставался с никотином.

Ситуация со СНЮСом в России

В соответствии с п. 8 ст. 19 Федерального №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в Российской Федерации запрещается оптовая и розничная торговля насваем и табаком **сосательным** (снюсом). Запрет действует с 10.01.2016 года.

Оптовая или розничная продажа насвая, табака сосательного (снюса) влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на должностных лиц - от семи тысяч до двенадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от сорока тысяч до шестидесяти тысяч рублей (ст. 14.53 КоАП РФ)

Указанные различия имеют принципиальное правовое значение, поскольку **табак жевательный не запрещен** к торговле на территории нашей страны в отличие от сосательного (снюса), соответственно принципиально отличаются и таможенные ограничения.

Кроме того, в России запрещена именно **торговля СНЮСом**, а не его употребление.

Мифы о СНЮС

➤ Миф 1 - Безопасность по сравнению с обычной сигаретой

Распространенно заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества. Это не так.

Любой табак содержит никотин. Никотин и другие вещества высвобождаются из СНЮСа в слюну, при этом, никотин (в больших дозах (СНЮС – **22 мг никотина и более**, для сравнения обычная сигарета - от **1 до 1,5 мг никотина**) и другие химические вещества, сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта. Когда человек курит сигарету, то часть никотина просто сгорает, в СНЮСе ничего не сгорает. Все, что есть в пакетике – достается организму!

СНЮС содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них – нитрозамины.

Последствия употребления СНЮС

1. Употребление СНЮС – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака легких.
2. Неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости наступают в 100% случаев, это: парадонтоз, атрофия, рецессия десны, кариес - разрушение зубов, появление зловонного запаха изо рта.
3. Влияние на сердечно-сосудистую систему: тахикардия, гипертония.
4. Влияние на центральную нервную систему: ухудшение когнитивных процессов, нарушение памяти и концентрации внимания



Последствия употребления СНЮС



Мифы о СНЮС

- **Миф 2 Нет зависимости, я могу бросить в любое время**

Высокая концентрация никотина (сигарета – от 1 до 1,5 мг никотина, СНЮС – 22 мг никотина и более) становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования СНЮСа - процесс более тяжелый, чем отказ от курения, зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации.

Виды никотиновой зависимости

Психическая зависимость

Это навязчивое влечение к никотину и способность достижения состояния психического комфорта в предмете влечения

Психическое влечение выражается: в постоянных мыслях о сигаретах, подъеме настроения в предвкушении приема, подавленности, неудовлетворенности в отсутствии никотина.

Физическая зависимость

Организм не может существовать без никотина, его молекулы встраиваются в процесс обмена веществ. Никотин провоцирует выработку БАВ – нейромедиаторов (норадреналин, адреналин, дофамин), человек испытывает удовольствие

При длительном отсутствии никотина в организме возникает синдром отмены. Он проявляется в виде одышки, кашля, чувства тревоги, тремора (дрожания) рук, апатия, дискомфорт, злость, раздражительность, снижение работоспособности

Последствия употребления СНЮСа в подростковом возрасте

- ▶ остановка роста
- ▶ повышенная агрессивность и возбудимость
- ▶ ухудшение когнитивных (познавательных) процессов
- ▶ нарушение памяти и концентрации внимания
- ▶ 100% поражение слизистой полости рта
- ▶ высокий риск развития онкологических новообразований, прежде всего полости рта, пищевода, желудка, поджелудочной железы
- ▶ ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям
- ▶ Аллергические реакции на добавки

Привыкание к СНЮСу наступает быстрее, чем к обычной сигарете!

Острое отравление никотином

Передозировка во время первых приемов СНЮСа вполне реальна, так как высокая концентрация никотина. Симптомы передозировки:

- ▶ - резкое повышение артериального давления;
- ▶ - учащение пульса;
- ▶ - тошнота, возможна рвота;
- ▶ - головная боль, головокружение;
- ▶ - одышка, кашель
- ▶ Вплоть до паралича дыхательного центра и летального исхода.

В России все чаще регистрируются отравления детей и подростков никотиновыми смесями и СНЮСом. В Алтайском крае школьника госпитализировали прямо во время урока – мальчик начал задыхаться. Подобные отравления зафиксированы в Екатеринбурге, Волгограде, Набережные Челны и других городах.

Мифы о СНЮС

▶ Миф 3 Употребление СНЮСа – это круто и модно!

Употребление СНЮСа в кругах подростков стала атрибутом моды, смелости, статуса. Все больше людей попадает в ловушку современной рекламной пропаганды «шведского табака». Блогеры утверждают, что СНЮС абсолютно безвреден по сравнению с обычными сигаретами, подробно разъясняют как правильно использовать. Первые пакетики всегда даются бесплатно. По статистике в России уже в 6-7 классах 15-20% детей употребляют СНЮС.

На самом деле, давайте разберемся... В глобальном смысле что такое КУРЕНИЕ или употребление бездымных форм табака _ СНЮСа для человека? Это - в первую очередь - зависимость. Быть зависимым – не модно!!! Модно быть свободным и свободно принимать решения, а не под давлением какой-то привычки и/или зависимости.

Всё в твоих руках

Притча о бабочке. В древности жил - был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать : « Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».



Выводы:

- 1. Каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации**
 - 2. Но прежде, чем сделать выбор каждый человек должен иметь объективную и всестороннюю информацию о последствиях**
 - 3. Ответственное поведение, самоуважение, самооценность позволяет человеку обоснованно отказаться от вредных привычек (курение, употребление СНЮСа, алкоголя, наркотиков)**
- 



ГБУЗ «Самарский областной центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья»

- ▶ Сызранское территориальное отделение
г.Сызрань, ул. Советская 17, 2 этаж, кабинет №12
- ▶ Часы приема: каждая пятница с 9.00 до 12.00 – экспресс-обследование и прием врача по медицинской профилактике, с 13.00 до 15.00 работа групп здоровья
- ▶ Телефон **98-48-00**
- ▶ Электронная почта для коллективных заявок:
zavylov&@mail.ru