**СНЮС: ВРЕД УПОТРЕБЛЕНИЯ**

**Снюс** — представитель класса бездымных табаков, его не курят, и, в отличие от других видов бездымного табака, его также не жуют, а закладывают под верхнюю губу на время от 5 до 30 минут, в течение которых никотин поступает в организм человека.

Снюс запрещен во всех странах Евросоюза, за исключением Швеции. Продажа его запрещена и у нас, однако ловкие дельцы от табачной индустрии меняют название, упаковку, форму выпуска и продолжают травить население. Разумеется, ни о каком лицензировании и контроле качества речь не идет.

**Вреден ли снюс?**

Речь идет о табачной продукции, а значит ответ однозначный – да, вреден. Снюс вызывает неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости практически в 100 % случаев. Ткани, однако, возвращаются к норме после прекращения приёма снюса. Возможно развитие заболеваний дёсен, чаще всего — рецессия десны (то есть смещение уровня десны с обнажением корня зуба). Также продемонстрирована вероятная роль снюса в образовании кариеса. Снюс, как и курение, негативно сказывается на течении беременности.

Главным действующим веществом снюса, как и других табачных изделий, является никотин — сильнодействующий нейротоксин. Проникая в кровь, никотин оказывает сначала возбуждающее, а затем, при примене­нии больших доз, парализующее действие. Основное фармакологическое действие никотина состоит в стимулировании центральных никотиновых ацетилхолинергических рецепторов (НАР). Эти рецепторы локализованы в периферических ганглиях, в местах генерации и передачи холинергических стимулов.

Никотин, подобно ацетилхолину, стимулирует функциональную активность НАР, однако процесс деполяризации (блокирование) рецепторов продолжается дольше, чем у ацетилхолина.

В первой фазе своего действия никотин через НАР непосредственно приводит к повышенному выбросу в кровь адреналина и дофамина, стимуляции всех типов адрено- и дофаминовых рецепторов.Выброс адреналина приводит к ускорению сердцебиения, увеличению кровяного давления и учащению дыхания, спазму периферических сосудов, а также к повышению уровня глюкозы в крови.

Соответственно, вторая фаза действия никотина приводит к снижению катехолэргической активности в ЦНС.

При хроническом потреблении никотина в любой форме привычным становиться повышенный уровень АД и тахикардия, а также гиперхолистеринэмия.      Характерны также сдвиги в глюкагон-инсулиновой системе, меняется толерантность к глюкозе и крутизна сахарной кривой после приема пищи. В печени наблюдается стабильно повышенная активность цитохромов Р450.

Соответственно, отмена табака для организма, адаптированного к его постоянному приему, приводит к болезненному состоянию (абстинентный синдром). Главным проявлением абстинентного синдрома является труднопреодолимое влечение к табаку.

Соматическое состояние также дискомфортно, больные отмечают слабость, вялость, головные боли, что объясняется падением по сравнению с привычным уровнем глюкозы крови и артериального давления.

Употребление табака в любой его форме абсолютно и безоговорочно вредно для любого организма. И снюс – не исключение. К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодежной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

**Чем снюс опасен для детей?**

Употребление снюса вызывает отравление у ребенка и может привести к летальному исходу. Подобные случаи уже наблюдались в нашей стране. Дело в том, что никотин в снюсе содержится в гораздо большей дозе, чем в сигаретах. Употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении табачного снюса можно получить до 22 мг никотина. Снюс с чистым никотином содержит в разы больше миллиграммов вещества – от 40 до 60. Несложно посчитать, что один снюс может быть равен двум выкуренным пачкам сигарет.

Способ употребления (закладывание за щеку) повышает биодоступность никотина. Если, впервые затягиваясь сигаретой, человек скорее всего закашляется, т.е. происходит рефлекторный бронхоспазм, организм отторгает яд, то в случае снюса яд коварно замаскирован под сладкую ароматную конфетку, и фатальная передозировка может почувствоваться слишком поздно. Как тут не вспомнить о пресловутой капле никотина, убивающей лошадь!

Последствия хронического потребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

* остановка роста
* повышенная агрессивность и возбудимость
* ухудшение когнитивных процессов
* нарушение памяти и концентрации внимания
* высокий риск развития онкологических новообразований, прежде всего желудка, печени, полости рта
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырех лет становятся курильщиками сигарет.

**Как определить, что ребенок употребляет снюс?**

К сожалению, это не просто. В отличие от сигарет, снюс не оставляет запаха. Более того, в бездымный табак добавляют ароматизаторы, поэтому можно подумать, что ребенок держит во рту леденец.

Более-менее надежным признаком является обнаружение в личных вещах ребенка упаковки от этого вещества, пакетиков, использованных или нет.

**Что же нужно сделать, как уберечь своего сына или дочь от употребления снюсов?**

Учитесь слушать ребенка. Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его проблемы и переживания.

Говорите с ребенком на равных, не унижайте, не оскорбляйте, будьте вежливы и корректны. Давайте советы, но не «давите» советами.

Доверяйте ребенку и старайтесь сохранить его доверие к себе.

Подумайте о своем примере. Никто не поверит родителям, которые курят, употребляют алкоголь или наркотики.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Научите ребенка мыслить самостоятельно, уметь говорить «Нет». Предполагается, что вы этим навыком обладаете.

Помогите ребенку научиться понимать последствия своих действий.

Помогите ребенку научиться бороться со скукой и бездельем, получать удовольствие от полезной деятельности, находить себе увлечения

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность

**Первый.**Стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное.

**Другой способ**поддержать здоровый образ жизни и творческую активность - делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

И самый главный способ профилактики - любите своих детей, любите очень сильно, любите очень сильно каждый день. Любите детей, потому что они - самое дорогое, что может быть у каждого человека в жизни!