**Снюс: вред употребления.**

**Снюс** — представитель класса бездымных табаков, его не курят, но, 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.

В основном он производится и употребляется в Швеции, где стал известен СС 1637 года. В странах ЕС, кроме Швеции и Норвегии, продажа снюса запрещена.

Распространение снюса в России началось в 2004 году. Несмотря на попытки запрета снюса (запрет всех видов некурительного табака был предусмотрен представленным к первому чтению вариантом табачного закона зимой 2012/13 года), он продолжал продаваться. Окончательный запрет снюса в России введен в декабре 2015 года поправками к закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и КоАП, предусматривающими штрафы за его продажу (**СТ 14.53 КоАП РФ, ч.2. «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»**). В настоящее время все, что продается под видом снюса – нелегально, а значит качество и чистоту продукта никто гарантировать не может.

Снюс, также как любое другое табачное изделие вредит здоровью человека.

Это подтверждено некоторыми исследованиями, которые проводились в тех странах, где снюс распространен.

Так, ученые в Норвегии обнаружили у потребителей снюса повреждения стенок сосудов, провоцирующие развитие атеросклероза, особенно у тех, кто ведет неактивный образ жизни. Состояние стенок сосудов может предвещать развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы за годы до их проявления. Потребители снюса по данному показателю оказались на том же уровне, что и курильщики.

Среди скандинавских мужчин было проведено исследование, целью которого было установить влияние снюс (жевательного табака) на здоровье мужчин. В исследование вошли почти 10 тыс. мужчин. Исследование продолжалось несколько лет. В результате было установлено, что относительный риск возникновения рака ротовой полости и глотки среди пользователей жевательного табака увеличивался в три раза. Так же был отмечен рост относительного риска общей смертности у данной категории мужчин.

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. Полагают, что снюс, как и курение, негативно сказывается на течении беременности.

В снюсе насчитывается около 28 канцерогенов, включая никель, полониум-210 (радиоактивный элемент) и нитрозамины. В результате исследований American Cancer Society, подтвердилось, что у потребителей снюса чаще появляется рак щек, десен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки в этих областях делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Также употребление снюса может вызвать рак желудка, поджелудочной железы, кишечника. У потребителей снюса риск появления рака поджелудочной железы увеличивается на 40 % (в США), а в Норвегии этот показатель возрос в 67 %. Медицинский журнал «The Lancet» опубликовал материал, в котором сообщается, что снюс увеличивает развитие рака поджелудочной железы в 2 раза.

Главным действующим веществом снюса, как и других табачных изделий, является никотин — сильнодействующий яд. Проникая в организм, он оказывает сначала возбуждающее, а затем, при примене­нии больших доз, парализующее действие на нервную систему, что использовалось в сельском хозяйстве при травле вредных насекомых. Для того, чтобы убить человека, нужна, конечно, не капля, но вполне достаточно рюмки…

Как действует никотин?

Его главная мишень – это никотиновые ацетилхолиновые рецепторы. Никотин имитирует нейромедиатор ацетилхолин, отвечающий в первую очередь за работу мышц – отдельные участки молекулы никотина схожи с ацетилхолином. Результат – выброс адреналина и повышенная активность. Выброс адреналина приводит к ускорению сердцебиения, увеличению кровяного давления и учащению дыхания, спазму периферических сосудов, а также к повышению уровня глюкозы в крови.

При хроническом потреблении никотина в любой форме уровень артериального давления становиться постоянно повышенным, наблюдается учащенное сердцебиение, а также повышается холестерин в крови. Кроме того, повышается риск развития сахарного диабета из-за специфического вредного воздействия никотина на углеводный обмен.

Вторая фаза действия никотина приводит к снижению активности всех рецепторов и нейромедиаторов в мозге. Как результат: остановка дыхания, паралич, смерть.

Побочным эффектом идет увеличение концентрации другого нейромедиатора – дофамина – в путях удовольствия в мозге. Отсюда и формирование зависимости от никотина, т. н. «психическая зависимость». Влечение может быть настолько сильным, что, даже зная о вреде потребления никотина, и даже имея уже заболевания, связанные с табаком, человек испытывает сложности с отказом от употребления. Особенно быстро и интенсивно развивается выраженная зависимость у молодых людей, подростков. Подростковый возраст - пора, когда человек испытывает сильную потребность как можно скорее покончить с неопределённостью своего положения, ведь подросток - это уже не ребёнок, но ещё и не взрослый человек. В современной культуре потребление табака связано с образом независимого взрослого человека... Странно ли, что многие отроки активно тянутся к табаку. Это особенно свойственно лицам, которые по каким-то причинам не могут достаточно хорошо утверждаться в своей возрастной среде за счёт "взрослых качеств".

Синдром отмены табака («физическая зависимость») также довольно дискомфортен: 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.

Последствия употребления 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.

Зависимость от снюса может вызывать тяжелую абстиненцию при попытке бросить. Для того чтобы легче было справиться с этим, следует обратиться к наркологу. Лечение происходит согласно клиническим рекомендациям по терапии синдрома зависимости от табака с использованием психотерапии, препаратов с достоверной эффективностью (никотинзамещающецй терапии, блокаторов никотиновых рецепторов).

Помощь по отказу от никотина потребители снюса могут получить в кабинете лечения табакокурения ГУЗ «ЛОНД» (тел. 43-00-98, г.Липецк, ул. Крупской, д.2).