СНЮС - трагическая мода

«Ни в чем человек так не преуспел, как в умении уничтожать себе подобных...». Эта фраза все чаще вспоминается, когда читаешь очередные новости:

* «В Свердловской области с октября по декабрь 2019 года в Областной центр острых отравлений и отделения городских и районных больниц региона поступило 13 несовершеннолетних с острым отравлением снюсами. Возраст пострадавших — от десяти до семнадцати лет»,
* «15-­летний московский школьник был доставлен в больницу с острым отравлением снюсом прямо из школы»,
* «12-летний подросток из Смоленска умер из-за отравления снюсом».

Главный нарколог Минздрава Евгений Брюн заявил, что в России наблюдается вспышка потребления никотиносодержащих конфет и жвачек - снюсов. Причем большинство пострадавших - дети от 10 до 15 лет.

**Так что же такое - снюс? И что нужно знать, чтобы предотвратить беду и спасти своего ребенка?**

Снюс - бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах, жевательном мармеладе и пр.) и применяется для рассасывания или жевания.

История снюса так же стара, как и история табака. Бездымный табак, предшественник снюса, был завезен в Европу во время второй экспедиции Христофора Колумба в Америку. Табак являлся очень дорогим продуктом, доходы от которого шли государственным монополиям колониальных стран. Для того, чтобы снизить зависимость от импорта и пополнить казну, в 20-х годах XVIII века король Швеции Фридрих I повелел начать выращивание табака в суровых скандинавских условиях. Шведское трудолюбие и воля короля победили суровый климат и к середине XVIII века табак возделывали по всей стране.

С приходом XIX века тенденции потребления табака стали меняться - нюхательный табак вытеснялся курительным, в моду входили трубки. Швеция же пришла к своему собственному способу потребления. Скандинавские ветра задували трубку и препятствовали вдыханию нюхательного табака, а само потребление отвлекало от текущих дел, поэтому шведы стали класть щепотку влажного табака под верхнюю губу. Со временем во влажный табак стали добавлять соль, которая препятствовала размножению бактерий, сохраняя свежесть продукта и придавая ему особый вкус. Влажный подсоленный табак стали именовать снюсом. К середине XIX века снюс стал самым распространенным табачным продуктом в Швеции, каким остается и по сегодняшний день. Именно из Швеции снюс пришел к нам, однако там эту «забаву» никогда не продадут детям!

В 1970-х годах рассыпчатый снюс стали упаковывать в маленькие целлюлозные пакетики (аналогичные чайным), так снюс обрел форму и стал порционным. Сейчас его расфасовывают и распространяют также в виде фруктовых леденцов, цукатов, мармелада и даже в виде зубочисток. Пакетики снюса миниатюрны - размером примерно 10 на 20 мм, продаются в табачных отделах и магазинах, обычно в ярких баночках в форме шайбы. Закладывают такой пакетик под верхнюю губу на 5 - 30 минут.

Снюс состоит из увлажненного измельченного табака, обработанного раствором соли и соды. Для более длительного хранения и снижения стоимости смеси добавляются консерванты, для усиления вкуса и придания приятного запаха - ароматизаторы (эфирные масла, кусочки ягод или фруктов). Внешне снюс выглядит как кашицеобразная растительная смесь белого или коричневого цвета.

По своему действию снюс является сильнейшим психостимулятором, который вызывает сильное привыкание и очень быстрое формирование зависимости.

При жевании или рассасывании никотин из табачной смеси через слизистые ротовой полости быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Попадая в мозг, он блокирует холиновые рецепторы мозга, что приводит к резкому выбросу в кровь адреналина и глюкозы, которые и формируют наркотическое действие снюса.

Адреналин стимулирует работу центральной нервной системы, сужает сосуды, ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, приводя к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства. Так как адреналин - гормон стресса и вырабатывается организмом для быстрой мобилизации всех внутренних резервов организма в стрессовых условиях, - при слишком частом его выбросе организм быстро теряет энергетические запасы, что сопровождается развитием усталости, физического и нервного истощения.

Глюкоза стимулирует повышение уровня дофамина - «гормона удовольствия», поэтому при употреблении снюса возникает эйфория. Однако на резкое повышение уровня глюкозы в крови организм активно вырабатывает инсулин, гормон, способствующий уменьшению ее количества, причем уровень глюкозы при этом становится ниже, чем было до приема снюса. Такие резкие колебания уровня глюкозы в крови провоцируют стресс, раздражительность и усталость после прекращения действия никотина. Из-за частого выброса дофамина при употреблении снюса организм вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов, чтобы утилизировать весь поступающий объем «гормона удовольствия», при этом снижая выработку собственного дофамина, чтобы не допустить гормонального дисбаланса. Поэтому организму без никотина становится все сложнее ощутить физическое и психологическое удовольствие, так как естественного количества дофамина становится недостаточно, чтобы охватить увеличенное количество дофаминовых рецепторов.

Подобные изменения в работе организма приводят к развитию так называемого синдрома отмены, «ломки», которые проявляются резкими перепадами настроения, бессонницей или чрезмерной сонливостью, усталостью и нарушением концентрации внимания, внезапным усилением аппетита, сменяющимся анорексией, частыми головными болями и головокружениями, частыми скачками давления и нарушениями сердечного ритма, тремором конечностей. Интенсивность и продолжительность симптомов «ломки» зависит от стажа употребления снюса - на начальной стадии никотиновой зависимости пик «ломки» приходится на 3-5 день воздержания от приема снюса, а сама «ломка» проходит за 1-1,5 недели. При длительном приеме снюса синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

По данным Роспотребнадзора, в снюсе, помимо никотина, содержится более 30 химических веществ, в том числе 28 канцерогенов, включая никель, полоний (радиоактивный элемент), нитрозамины. Концентрации этих веществ в 100 раз превышают предельно допустимые. Кроме того, довольно часто снюс изготавливается кустарным способом, добавки и примеси, содержащиеся в нем, могут усиливать токсическое действие на организм. Поэтому последствия применения снюса очень серьезные.

Согласно исследованиям Американского Добровольного общества по борьбе с раком, сосание снюса почти в 100% случаев приводит к быстрому развитию ороговения слизистой полости рта у лиц в возрасте до 18 лет, что является предраковым состоянием. Прием снюса в 4-6 раз повышает вероятность развития рака щек, десен, внутренней поверхности губ, глотки. Риск получить рак желудка, поджелудочной железы, кишечника у потребителей снюса возрастает на 40%.

Прием снюса провоцирует развитие импотенции и бесплодия у мужчин, причем нарушение выработки спермы носит необратимый характер. У девушек, принимающих снюс, в дальнейшем нарушается течение беременности, повышается риск ее невынашивания.

Снюс провоцирует развитие болезней сердечно-сосудистой системы - инсультов, гипертонии, ишемической болезни сердца. Резкие колебания уровня глюкозы в крови приводят к развитию сахарного диабета и его сосудистых осложнений. У принимающих снюс довольно быстро развивается пародонтоз, который приводит к потере зубов.

Среднее содержание никотина в одном пакетике или леденце от 20 до 65 мг, однако есть фасовки и «покрепче», содержащие 90 и даже 100 мг в одном пакетике. Для сравнения - в одной обычной сигарете в среднем содержится 1 мг никотина, тогда как в одном пакетике «крепкого» снюса содержится столько же никотина, сколько в трех пачках сигарет!!! И если учесть, что смертельной дозой никотина является 1 миллиграмм на килограмм веса, то для ребенка, скажем, весом 40 кг смертельной будет доза 40 мг и, чтобы получить ее, ребенку достаточно будет одного пакетика! И, если ребенок не всегда способен длительное время продержать пакетик во рту из-за раздражающего воздействия табака на слизистую полости рта, то снюс в виде мармелада или леденца он может просто проглотить, а, значит, 2-3 леденца для ребенка могут стать смертельными.

Потребители снюса получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Если учесть, что снюс держат за губой более 30 минут, в организм попадает гораздо больше никотина, чем при выкуривании даже самой крепкой сигареты. Острая передозировка от снюса сопряжена с риском смерти. Появляются тошнота, сопровождающаяся усиленным слюноотделением или сухостью во рту, обильная рвота, резкие боли в животе, одышка, учащенное сердцебиение. Кожа синеет, зрачки расширены или, наоборот, сужены, наблюдается тремор конечностей, который может переходить в судороги, возникают слуховые и зрительные галлюцинации, бред. Подобное состояние требует срочного медицинского вмешательства.

Снюс набирает популярность, его агрессивно популяризируют в интернете блогеры и авторитетные в молодежных кругах знаменитости. Он легко доступен даже ребенку, его можно принимать незаметно, да и запах сигарет и табака отсутствует. Поэтому так важно вовремя распознать косвенные признаки того, что ребенок «подсел» на снюс.

В первую очередь, его новое увлечение отразится на состоянии здоровья. Появляются жалобы на головную боль, головокружение, боль во рту, заложенность носа и нарушение дыхания, першение в горле, кашель, тошноту и рвоту, обильное слюноотделение, язвы и кровоточивость слизистых щек и губ. Ухудшается память, ослабевает внимание. Ребенок становится сонливым, рассеянным, раздражительным, возможна беспричинная агрессия или тревожность, снижается успеваемость. У девочек, в силу их большей ранимости и эмоциональности, подобные изменения поведения могут проявляться более остро и заметно, вплоть до откровенной агрессии и драк. Появляются новые друзья и новые интересы, специфический сленг («шайба», «фантик», «кинуть», «закинуться», «жохнуться», «торкнуло», «маршал», «блакс» и пр.).

Нужно обращать внимание на появление несвойственных вашему дому ароматов, которыми могут быть пропитаны одежда и волосы ребенка, на увеличение расхода карманных денег, подписку в социальных сетях на продавцов снюса.

Профилактика употребления снюса, в первую очередь, зависит от родителей. Чаще всего дети начинают курить или употреблять снюс из-за дефицита родительского внимания.

Больше времени проводите с детьми, будьте в курсе их интересов, отслеживайте, чем они занимаются в социальных сетях, что они смотрят, что пишут и с кем общаются. Говорите им, что никогда ни у кого ничего не нужно брать, даже если угощают сверстники или одноклассники.

Старайтесь отслеживать «модные темы» в молодежной среде и работать над хорошим контактом со своим ребенком.

Если Вам кажется, что ребенок употребляет психоактивное вещество или этот факт уже выявлен, нужно обратиться за помощью к психологу или наркологу. Помните, своевременное обращение за помощью к специалисту может спасти здоровье и жизнь Вашему ребенку!

Скачать памятку.

[http://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/Памятка-Снюс.-Трагическая-мода.-Это-должен-знать-каждый.pdf](http://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0-%D0%A1%D0%BD%D1%8E%D1%81.-%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B0.-%D0%AD%D1%82%D0%BE-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B5%D0%BD-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D1%8B%D0%B9.pdf)

Автор: Ольга Тириченко, Врач-методист отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы ГБУЗ «ВОЦМП» - <http://vocmp.oblzdrav.ru/snus-tragicheskaya-moda.html>.