

ВЫВОДЫ:

- Замена сигарет на жевательный снюс или насвай не помогает справиться с никотиновой зависимостью.
- Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе и насвае и более продолжительного времени его воздействия.
- Поэтому так важно, если вы решили бросить курить, не переходить на снюс и насвай, потому что в результате вы получите не облегчение своего состояния, а новые зависимости, от которых будет также трудно избавиться! Бросайте курение в любом виде!
- Молодому человеку, начинающему курить или только пробующему «баловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при всех видах курения формируется никотиновая зависимость, которая потом, когда возникнет желание отказаться от курения, сделает это очень трудно выполнимым.

ПОМНИТЕ,

**что легче один раз отказаться,
чем потом бороться
с зависимостью всю жизнь!
Чтобы не подчиняться влиянию
окружающей отрицательной
среды, лучше держаться от
нее в стороне и искать себе
единомышленников и поддержку
из числа не употребляющих
табак подростков.**

Получить квалифицированную медицинскую помощь при отказе от курения можно, обратившись:

- в Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака по тел. **8-800-200-02-00**;
- на сайт Минздрава РФ по здоровому образу жизни: takzdorovo.ru;
- в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1» по адресу: г. Тула, ул. Мосина, д. 21 или по телефонам:
36-63-49 – круглосуточный телефон «горячей линии» или
8-915-780-90-32 – «телефон доверия» с 8.00 до 18.00;
- в центры здоровья, кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, отделения или кабинеты медицинской профилактики государственных учреждений здравоохранения Тульской области (информация размещена на сайтах учреждений).

Министерство здравоохранения
Тульской области

Не стань жертвой обмана!



В последнее время среди молодежи особой популярностью пользуются восточные табачные изделия под названием «снюс» и «насвай». Использование этих табачных изделий в молодежной среде считается не только модным, но и безопасным, ведь их производители активно пропагандируют идею о «бездымном», а значит – и «безопасном» табаке.

Давайте же вместе разберемся, так ли это на самом деле?

Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена сигарет на жевательный **снюс** помогает справиться с зависимостью от обычных сигарет. В действительности зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в **снюсе** (в 5 раз выше, чем в обычной сигарете) и более длительного его воздействия (от 30 минут до часа).

В состав **снюса** входят измельченные листья табака, вода, соль и пищевая сода, благодаря которой никотин быстрее проникает в кровь человека. Кроме того, в состав **снюса** входят консерванты, увеличивающие сроки хранения препарата, а также химические ароматизаторы и пищевые добавки, усиливающие вкус и придающие веществу приятный запах. Помимо никотина, в **снюсе** содержится более 30 других опасных химических соединений. Например, нитрозамины, которые способствуют образованию злокачественных опухолей.

По своему действию **снюс** является наркотическим веществом, обладающим психотропным действием на головной мозг и развитием психической никотиновой зависимости. Исследованиями последних лет доказано особенно неблагоприятное воздействие **снюса** на неокрепший организм подростков, у которых отмечаются следующие изменения в поведении и состоянии здоровья:

- резкие перепады настроения;
- тревожность и раздражительность;
- головные боли, головокружение;
- частые скачки давления и сбои сердечного ритма;
- замедляются нормальные темпы роста;
- ухудшается память и концентрация внимания;

- снижается иммунитет и повышается риск развития язвенных поражений десен, желудка, заболеваний сердца и сосудов, сахарного диабета, онкологических заболеваний.

Появление зависимости сопровождается болезненным желанием принять **снюс**, чтобы улучшить свое физическое и психическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность этого состояния зависит от стажа употребления **снюса**.

Чем опасен насвай?

Насвай – жевательный табак, в котором также содержится большое количество никотина. Изначально в состав насвая входило растение под названием «нас», теперь же основным компонентом насвая является табак или махорка. Кроме того, он содержит щелочь в виде гашеной извести, золу растений, иногда в состав входит масло. Для придания насваю необходимой формы используется куриный помёт. Все эти компоненты, кроме гашеной извести, которая усиливает всасывание никотина через слизистую оболочку, и табака, являются формообразующими. Для улучшения вкуса добавляются различные химические ароматизаторы.



При употреблении жевательного табака человек постоянно страдает от воспаления десен – пародонтоза, который может привести к полной потере зубов. Нередко возникают простудные заболевания и инфекционные болезни, так как происходит снижение иммунитета. Существует прямая зависимость между употреблением насвая и развитием заболеваний желудочно – кишечного тракта, а также возникновением раковых опухолей ротовой полости.



Краткосрочное воздействие: сильное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове и во всем теле. Долгосрочное воздействие: апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц. Действие **насвая** происходит сразу, как только его помещают под губу или язык. Сомнительное удовольствие при этом продолжается недолго – около пяти минут. Затем может наступить тошнота, головокружение, помутнение в глазах, диарея, ощущение покалывания в руках и ногах. У некоторых даже появляются волдыри на губах.

Частое и длительное применение **насвая** вызывает психологическую зависимость. Это приводит к тому, что у детей нарушается развитие, снижаются функциональные способности головного мозга, ослабевает память, возникают психические отклонения и неадекватное восприятие внешнего мира. Эти симптомы также характерны при употреблении большинства видов психотропных наркотиков.

Бросить употребление **насвая** также тяжело, как и бросить курить обычные сигареты. В первое время может наступить ломка, связанная с никотиновой зависимостью, ухудшение самочувствия.