

ЧТО ТАКОЕ СНЮС?



СНЮС – вид бездымного табачного (никотинсодержащего) изделия. Представляет собой измельченный увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже нижней) губой и десной на длительное время – от 5 до 30 минут. Таким образом, никотин из табака поступают в организм.

УПОТРЕБЛЕНИЕ СНЮСА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ:

✓ Проблема употребления снюса среди детей и подростков является значимой и представляет серьёзную опасность для здоровья подрастающего поколения

✓ Ароматические вещества, добавляемые производителями, дополнительно подстегивают интерес к употреблению снюса в раннем возрасте

✓ К сожалению, в молодежной среде снюс ошибочно считается не только безопасным, но и модным

✓ Большинство подростков, употребляющих снюс, систематически становятся в дальнейшем курильщиками сигарет

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ?

При употреблении снюса никотин попадает в организм, вызывая никотиновую зависимость, так же, как и при курении. И нет никаких оснований утверждать, что она меньше, чем зависимость от сигарет. Поэтому широко известный вред никотина напрямую распространяется на потребителей снюса.

ЧЕМ ОПАСЕН? (кроме развития зависимости)

- 1 Снюс вызывает неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости. Возможно развитие заболеваний дёсен, чаще всего – рецессия десны (то есть смещение уровня десны с обнажением корня зуба), образование кариеса
- 2 Снюс значительно повышает риск развития рака полости рта и пищевода, так как обладает сильным раздражающим и канцерогенным действием.
- 3 Синтетический никотин трудно дозировать и поэтому в одном пакетике сосательного бестабачного снюса его может содержаться столько, сколько в целой пачке традиционного табака. А это высокий риск отравления.

ПРИЗНАКИ систематического употребления снюса:



Часто возникают раздражение слизистой оболочки рта, обильное слюноотделение



Подросток периодически становится вялым и сонливым, либо беспокойным и раздражительным



Снижается успеваемость, пропадает интерес к учебе и спорту



Снюс практически не оставляет запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак его употребления – наличие характерной коробочки с порционными пакетиками

ЧТО ДЕЛАТЬ, если ваш ребенок употребляет снюс?

- 1 Спокойно и откровенно поговорить с ребенком. Расскажите, что вы знаете об употреблении снюса в раннем возрасте и выразите свое опасение за его здоровье
- 2 Мотивируйте ребенка к отказу от употребления. Предложите помощь и поддержку. При необходимости обратитесь к специалистам
- 3 Приобщайте ребенка к здоровому образу жизни. Подавайте пример своим поведением.

Аргументы в пользу отказа от употребления снюса для подростков:

- Человек получает свободу от никотиновой зависимости и страдает при отсутствии возможности употребить очередную порцию снюса.
- Человек перестает быть источником раздражения для окружающих. В наше время в моде-здоровый образ жизни, и подобные привычки осуждаются обществом.
- Можно сэкономить деньги.
- Успехи в учебе и спорте значительно улучшаются, когда никотин перестает отравлять организм.

ВАЖНО ЗНАТЬ!



Не существует безопасного способа и дозы употребления табака (никотина).

Прекращение употребления табака (никотина) в любом возрасте и с любым уровнем зависимости имеет существенные преимущества для здоровья и качества жизни

Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака: **8 (800) 200-0-200** (звонок по России бесплатный)