

## **Снюс — состав, действие, последствия употребления**

**В 2015 году Госдума России приняла закон о полном запрете продажи снюса – из-за высокого содержания никотина этот табак быстро вызывает стойкую зависимость, а канцерогенные вещества в его составе приводят к развитию рака. Но такое ограничение не остановило любителей снюса – наркотик теперь изготавливают и продают подпольно.**

### **Что входит в состав снюса?**

**Наркотик состоит из: табака; воды** (нужна для увлажнения и более комфортного рассасывания), **соли** (играет роль природного консерванта и усилителя вкуса), **консервантов** (многие компании используют консерванты для разбавления табака и снижения стоимости смеси, а также для более долгого хранения), **ароматизаторов и пищевых добавок** усиливают вкус и придают наркотику приятный запах. Внешне снюс выглядит как кашеобразная растительная смесь белого или коричневого оттенков.

### **Какие бывают разновидности снюса?**

По типу упаковки и наличию добавок различают такие **виды снюса**:

**Порционный.** Для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики.

**Рассыпной.** Недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вошеного картона.

**С добавками.** Многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса.

### **Сколько никотина содержится в снюсе?**

Основной состав снюса – сортовой мелкорубленный табак, поэтому чистое **содержание никотина в порции наркотика в 5 раз выше, чем в обычной сигарете**. Среди курильщиков широко распространен миф о том, что замена сигарет на жевательный снюс помогает справиться с никотиновой зависимостью. Это не так. **Зависимость лишь усиливается из-за более высокого содержания никотина в снюсе** и более продолжительного времени употребления. Так, снюс держат в ротовой полости от 30 минут до часа, и все это время организм впитывает никотин. А сигарету курят за несколько минут, и при этом часть никотина в виде дыма растворяется в воздухе.

**Снюс рассасывают 30-60 мин, и всё это время организм впитывает никотин.**

### **Снюс – механизм действия**

По своему действию **снюс – наркотик-психостимулятор**. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют **наркотическое действие снюса**:

- **Адреналин сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит**, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.
- **Глюкоза провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина** – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина. **Зависимость от снюса.** Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:
- **Недостаток энергии.** Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе

этого нейромедиатора **организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости**, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться.

- **Потеря чувства удовольствия.** Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому **без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне** – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы. Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – **ломку от снюса:**

- Резкие перепады настроения;
- Тревожность и раздражительность
- Усталость и сложности с концентрацией внимания
- Бессонница или чрезмерная сонливость
- Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
- Головные боли, частое головокружение
- Частые скачки давления
- Частые сбои сердечного ритма
- Нервное дрожание конечностей

Проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса. Так, на начальной стадии никотиновой зависимости пик ломки приходится на 3-5 день отказа, и сама ломка проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

#### Как понять, что человек принимает снюс?

Прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам:

- **Поведение.** Частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.
- **Физические изменения.** Резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, частые проблемы с зубами.

#### Снюс – последствия для здоровья.

Никотин – это вещество-инсектицид. Табачное растение вырабатывает его как яд для защиты от насекомых.

Представители компаний-производителей снюса активно продвигают идею о «бездымном», а значит «безопасном» табаке, ведь, в отличие от сигарет, влияние снюса на легкие минимально. Но табак остается табаком вне зависимости от способа употребления. Поэтому список того, чем опасен снюс, пугает даже без поражения легких:

- **Сахарный диабет** Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.
- **Тяжелые патологии сердца и сосудов** Никотин в составе наркотика снюса разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.
- **Язвенные поражения десен.** Болезненно влияние снюса и на ткани ротовой полости – наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы.
- **Поражение органов ЖКТ и рак.** Если сигареты главным образом разрушают легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцирует язву желудка. Но главное – снюс вызывает онкологические заболевания. Так, по последним исследованиям национального института рака NCI в США, в снюсе содержится как минимум 28 канцерогенных веществ, которые вызывают мутацию клеток и провоцируют рак.

Выбирая между сигаретами и снюсом, вы выбираете между раком легких и раком желудка. **Бездымный ≠ Безопасный**