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

***В 2015 году Госдума России***[***приняла закон***](https://ria.ru/20151222/1346957739.html)***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**: т**абака;****воды (н**ужна для увлажнения и более комфортного рассасывания),с**оли (и**грает роль природного консерванта и усилителя вкуса),к**онсервантов (м**ногие компании используют консерванты для разбавления табака и снижения стоимости смеси, а также для более долгого хранения),а**роматизаторов 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 вощеного картона.

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

**Сколько никотина содержится в снюсе?**

Основной состав снюса – сортовой мелкорубленый 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 сопровождает 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**](https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/smokeless-fact-sheet#q1)**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**

****