

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
Владимирской области

«МУРОМСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:
«О ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
«СНЮС»**

Подготовили:

Врач психиатр-нарколог: Степанова Н.И.

Медицинский психолог: Чембарова Е.В.

о.Муром 2020г.

Что такое снюс?

Снюс (или, как его называют в подростковой среде, «загубный табак») — бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак. Снюс в виде порционных пакетиков или рассыпчатого табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5-30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей степени. В самой распространенной среде потребителей порция снюса содержит в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

Соотношение снюса и сигареты

1 пакетик снюса весом 0,3 г содержит 0,5 мг никотина, что соответствует по крепости легким сигаретам.

1 пакетик снюса весом 0,5 г содержит 2 мг никотина, что соответствует сигаретам средней крепости.

1 пакетик снюса весом 1,0 г содержит 3 мг никотина, что соответствует крепким сигаретам.

Немного истории и о распространении снюса

Снюс впервые появился в Швеции в 1637 году и до сегодняшнего времени он в большей мере производился и употреблялся именно в этой стране. По данным 2007 года в Швеции снюс употреблялся 24% мужчин и 3% женщин, а в 1999 году эти цифры составляли всего 19 и 1%. Это означает, что этот вид жевательного табака стал еще более популярным.

Распространилось употребление снюса и в другие страны. Он стал чрезвычайно популярным в Норвегии и завоевал определенную популярность и в странах ЕС, США и России. Во всех странах, кроме США, Швеции и Норвегии, его продажа была запрещена из-за его вредного влияния на организм. Вред снюса оценивается как более сильный, чем от курения табака.

В странах Европы, кроме Швеции, благодаря стараниям ВОЗ снюс попал под запрет законодательства с 1993 года. В РФ запрет на эту форму сосательного табака был введен в 2015 году. Однако его до сих пор продолжают ввозить в страну под видом жевательного табака и свободно продают в интернете и других торговых точках в разных городах страны.

Во Владимирской области принят закон от 25 декабря 2019 года: об изменениях в Законе Владимирской области от 10 мая 2018 года N 60-ОЗ «Об установлении на территории Владимирской области ограничений розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина» : 1) наименование изложить в следующей редакции: «Об установлении на территории Владимирской области ограничений розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, а также ограничений розничной продажи бестабачной никотинсодержащей продукции и запрета

на вовлечение несовершеннолетних в их употребление»; 2) в статье 1 слова «лиц, не достигших восемнадцатилетнего возраста(далее - несовершеннолетние)» заменить словом «граждан»; 3) статью 2 дополнить абзацем следующего содержания: «бестабачная никотинсодержащая продукция – продукция, содержащая никотин и (или) его производные, предназначенная для потребления никотина любым способом, в состав которой не входит табак (за исключением лекарственных средств, зарегистрированных в соответствии с законодательством Российской Федерации)»; 24) статью 3 изложить в следующей редакции: «Статья 31. На территории Владимирской области не допускается розничная продажа несовершеннолетним электронных систем доставки никотина и (или) жидкостей для электронных систем доставки никотина. 2. На территории Владимирской области не допускается розничная продажа бестабачной никотинсодержащей продукции. 3. Запрещается вовлечение несовершеннолетних в употребление электронных систем доставки никотина или бестабачной никотинсодержащей продукции путем покупки для них либо передачи им электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем доставки никотина, бестабачной никотинсодержащей продукции, предложения или требования использовать электронные системы доставки никотина, потреблять бестабачную никотинсодержащую продукцию любым способом

Последствия от употребления снюса

Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний — 210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (американское добровольное общество по борьбе с раком), потребители снюса в 50 раз чаще болеют **раком щек, десен и внутренней поверхностью губ**. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми.

Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на **инсульты и инфаркты**. 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, провоцируя **язву желудка**. Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин. Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует **сахарный диабет**. Разрушительное влияние снюса на ткани ротовой полости – препарат обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывая **язвенные поражения десен**.

Внешние признаки упот ребления снюса:

- Ухудшение дыхательных функций.
- Раздражение слизистой оболочки глаз.
- Головные боли.
- Учащенное сердцебиение.
- Заложенность носа.
- Першение в горле, кашель.
- Раздражительность.
- Потеря аппетита.
- Головокружение и тошнота.
- Ухудшение мыслительных процессов, памяти.
- Снижение внимания.

Симптомы передозировки

Передозировка от снюса подразделяется на острую легкую, острую тяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основные симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота. Как правило, такое состояние проходит спустя 1-2 дня и не требует врачебного вмешательства. **Тяжелая передозировка** более опасна и сопряжена с риском смерти, ее проявления:

- Тошнота,
- обильная рвота
- Усиленное слюноотделение или сухость во рту
- Боли в животе
- Посинение кожи
- Одышка, учащенное сердцебиение
- Расширение или сужение зрачков
- Тремор конечностей
- Тонико-клонические судороги
- Угнетение сознания
- Слуховые и зрительные галлюцинации, бред.

Первая помощь употребившему снюс:

Если этот факт произошел в учебном заведении, необходимо удалить учащегося из класса, увести его от одноклассников. При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку доступ к воздуху – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно, вывести человека на улицу. Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебного заведения. Поставить в известность руководство школы. Известить о случившемся родителей ребенка. Вызвать скорую медицинскую помощь.

Если у педагога возникли подозрения, что подросток употребляет снюс

Сообщите о своих подозрениях родителям (законным представителям) ребенка. Предоставьте подростку достаточную информацию о негативных последствиях потребления данного препарата. Сообщите ребенку и его родителям об установленном порядке, согласно которому будет действовать администрация учебного заведения, в стенах которого ребенок появился в одурманенном состоянии. Предоставьте родителям информацию об организациях города, оказывающих наркологическую, психологическую и медицинскую помощь несовершеннолетним, работающих с данной проблемой. При подозрении на групповое потребление снюса необходимо провести повторные беседы с родителями с приглашением врача – нарколога, работников правоохранительных органов, психолога.

Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс

Общайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставит ребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют – вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком. Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я мало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах и трудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации. Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте с ним! Примите его реакцию такой, какой она является: «Да, так тоже можно было поступить. А как еще можно было выразить свое настроение, свои переживания?».

Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте. Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем возможность размышлять, оценивать. Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш ребенок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайте его друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы.