

Снюс — состав, действие, последствия употребления

Снюс – бездымная разновидность жевательного или сосательного табака. Он 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 снюсу запах.

Внешне снюс выглядит как кашеобразная растительная смесь белого или коричневого оттенков. Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. 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.

По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителе выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость. 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.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности 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.

Снюс – механизм действия

По своему действию снюс – 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 никотин по всему организму и попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют 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.

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 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 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 синдрома отмены сопровождается болезненное желание принять снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие.

Интенсивность и продолжительность симптомов 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.

Снюс и закон.

В странах Евросоюза снюс под запретом, он признан опасным для здоровья. На сегодняшний день спокойно его приобрести можно в Швеции. В данной стране снюс полностью легален и абсолютно свободно имеется в продаже в магазинах табачных изделий. Хотя странно то, что Швеция одна из самых ярых борцов против табака и курения.

В нашей стране данный табак появился примерно в двухтысячных годах. Изначально его знали как сосательный табак. Но, вскоре после множества отравлений и исследований, которые показали, что снюс вреден, он был запрещен. Закон о запрете был принят в 2015 году, штраф за продажу снюса составляет 60 тысяч рублей, довольно немало (Федеральный закон от 30.12.2015 N 456-ФЗ "О внесении изменений в статью 19 Федерального закона "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" и статья 14.53 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях")

То, что производитель будет искать пути обхода закона, сомнений не было, ведь снюс пользуется спросом среди молодежи. Только теперь табак стал не сосательный, а жевательный. Кроме этого, стали добавлять экстракт никотина.

Никотиновую смесь уже нельзя назвать снюс, ведь в ней нет табака, но молодежь по-прежнему применяет старое всем известное название – снюс. Данный товар свободно продается на просторах интернета, а также в магазинах. Купить одну упаковку можно в среднем за 150 рублей.

На данный момент, вносится множество предложений в Госдуму РФ о полном запрете снюсов к реализации.

Совет Федерации России предлагает остановить оптовую и розничную продажу изделий, содержащих никотин (снюс) до момента внесения соответствующих изменений в законодательство.

Парламент нашей республики единогласно внес изменения в Закон КЧР «Об ограничении на территории Карачаево-Черкесской Республики розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина» и в Закон КЧР «Об административных правонарушениях».. Теперь продажа любой никотиносодержащей продукции несовершеннолетним в Карачаево-Черкесии запрещена.