Бездымный табак не значит безопасный

**Среди курильщиков распространен маркетинговый миф, что справиться с зависимостью помогает замена сигарет на бездымный та-бак - жевательный снюс. Однако в сн юсе содержится в 5 раз больше никотина, чем в обычной сигарете - а это только укореняет пагубную привычку.**

Этот наркотик часто называют шведским снюсом - по стране проис-хождения (там он известен с 17 века). И сейчас это табачное изделие в ос-новном производится и потребляется в Швеции. Внешне снюс представляет собой кашеобразную растительную смесь. Он состоит из сортового мелкорубленого табачного листа, соли и воды (для увлажнения и более комфортного рассасывания). Многие компании добавляют консерванты, чтобы увеличить срок хранения и разбавлением табака снизить стоимость изделия. А пищевые добавки и ароматизаторы придают наркотику приятный вкус и запах. Для удобства приема производители выпускают порционный снюс. Его фасуют в полупрозрачные пакетики по 0,5-2 гр. Коричневую смесь «адресуют» мужчинам, белую - женщинам.

По своему действию снюс – психостимулятор. Обычно его помещают под верхнюю (реже нижнюю) губу и рассасывают 30-60 минут. Или разже-вывают. В это время никотин впитывается в кровь через слизистые рта и стенки желудка, быстро разносится по организму, попадает в головной мозг и вызывает выброс адреналина и глюкозы. Именно они формируют наркотическое действие снюса. Адреналин повышает мышечный тонус, снижает аппетит, вызывает бодрость, но приводит к нервному перевозбуждению с тревожностью. Глюкоза провоцирует выброс дофамина (гормона удовольствия). Но при этом активно вырабатывается гормон инсулин, который опускает уровень глюкозы в крови даже ниже, чем он был до приема никотина. Это приводит к раздражительности и усталости, в долгосрочной перспективе — нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.

Психотропное действие снюса развивает никотиновую зависимость. Чтобы добиться бодрости (потребность в ней возрастает), человек снова принимает наркотик. Но слишком частые выбросы адреналина (нейромедиатора для быстрой мобилизации в стрессовых условиях) истощают внутренние энергетические запасы. Из-за повышенного выделения дофамина головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов и снижать естественный уровень выработки гормона, чтобы не допускать дисбаланса. Без никотина человеку становится всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровнях: естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все рецепторы.

Кроме того, снюсовый наркоман рискует получить и более серьезные проблемы со здоровьем. Глотание табачной слюны или (случайно) смеси главным образом влияет на органы пищеварения: вызывает отравления, расстройства кишечника, язву желудка. Но самое страшное снюс содержит 28 канцерогенов, которые провоцируют онкологические заболевания и мутацию клеток. Перспектива тяжелых патологий кровеносной системы тоже не привлекательна: никотин разрушает стенки сосудов, провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта. Способ употребления снюса приводит к язвенному поражению десен.

Отказаться от наркотика, поняв его вред, бывает непросто. Изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены - «ломку». Зависимый человек страдает от резких перепадов настроения, плохой концентрации внимания, бессонницы или сонливости, резкого подъема аппетита и набора веса, головных болей и головокружений, частых скачков давления и сбоев сердечного ритма, нервного дрожания конечностей. Появляется болезненное желание принять снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие. Интенсивность и продолжительность симптомов зависит от стажа употребления. На начальной стадии зависимости пик приходится на 3-5 день отказа, сама «ломка» проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться 1-2 месяца.

К слову, выявить зависимого от снюса человека сложнее. В отличие от обычных сигарет, жевательный табак практически не оставляет специфического запаха во рту и на одежде. Единственный прямой признак употребления - наличие коробочки или порционного пакетика со снюсом. Но есть и косвенные «доказательства»: резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жевательно-рассасывающие движения, головные, сердечные боли, проблемы с зубами, нервное возбуждение, перепады настроения, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Гирик В.Г.