**Что такое снюс**

Снюс — это измельченный увлажненный табак, он часто продается расфасованным в небольшие пластиковые контейнеры. Употребляют снюс, помещая пакетики между губой и десной.

В Евросоюзе снюс из-за опасности для здоровья запрещен везде, кроме Швеции, где он продается и производится легально. Наиболее популярен снюс именно в Швеции, где государство последние десятилетия активно борется с курением табака — зачастую шведы [замещают](https://www.theguardian.com/commentisfree/2012/oct/29/sweden-smokers-option-snus) сигареты именно снюсом.

В России снюс [начал](https://www.webcitation.org/65UnDN90N?url=http://2006.confex.com/uicc/wctoh/techprogram/P8599.HTM) продаваться в начале 2000-х, но в декабре 2015 года был [запрещен](https://www.rbc.ru/rbcfreenews/567968ed9a7947fb4872e414), когда Госдума приняла поправки в закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». За оптовую и розничную продажу снюса была установлена ответственность в виде штрафа до 60 тысяч рублей для юридических лиц.

После запрета производители заменили табак в пакетиках на экстракт никотина. Теперь этот продукт позиционируется как **«бестабачные никотиновые смеси»** и свободно продается в магазинах. Также его можно купить и через соцсети — стоимость одной упаковки пакетиков начинается от 150 рублей. Технически эти смеси уже не являются снюсом в изначальном европейском понимании, но среди российских потребителей известны именно под этим название.

**Снюс очень популярен среди школьников**

Наиболее популярен снюс среди школьников 7-11 классов, т. к. его можно употреблять незаметно от родителей и учителей, а сами смеси стали модными — подростки [посвящают](https://vk.com/godnotasnus) им мемы и песни, их [рекламируют](https://www.youtube.com/watch?v=urbPQrg59HA) популярные видеоблогеры.

Осенью 2019 года сразу в нескольких регионах России были зафиксированы случаи отравления среди школьников, как предполагается — никотиновыми смесями. В Новосибирске родители [нашли](https://ngs.ru/more/66360139/) в квартире тело своего сына, учившегося в седьмом классе. Дети из школы, где учился погибший, [подтвердили](https://ngs.ru/more/66360913/), что учащиеся употребляли снюс. В алтайском Заринске с признаками отравления госпитализировали 13-летнего школьника, которому стало плохо прямо на уроке. Во время занятий у подростка остановилось дыхание. Мальчик признался, что незадолго до этого употреблял снюс. Также о подобных случаях с подростками в последние недели сообщали СМИ [Волгограда](https://novostivolgograda.ru/news/society/19-11-2019/volgogradtsy-sobirayut-podpisi-pod-petitsiey-o-zaprete-prodazhi-detyam-snyusa), [Екатеринбурга](http://freepressa.ru/news/2019/11/22/dva-sluchaya-otravleniya-za-nedelyu-uralskim-shkol/) и других городов.

**Действительно ли никотиновые смеси так опасны?**

Обычно в таких жевательных смесях содержится целлюлоза, пропиленгликоль (он [есть](https://meduza.io/cards/elektronnye-sigarety-eto-vredno) и в электронных сигаретах), ароматизатор, соль, сода и никотин. Причем никотина бывает довольно много: в самых крепких смесях — до 68 миллиграмм на грамм, а в одном пакетике может содержаться до 40 миллиграммов никотина. В не таких крепких смесях это значение в два-три раза меньше. Для сравнения, одна [сигарета](https://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=391&sectionid=42069926) содержит 10–15 миллиграммов никотина.

Никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, при этом, никотин и другие химические вещества, содержащиеся в табаке, сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта. Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества. Это не так. Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них- нитрозамины, они образуются ещё   при производстве, в процессе ферментации табака.

Доказано, что люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней нитрозаминов и других токсичных веществ, нежели курильщики традиционных сигарет. Причина в том, что снюс остаётся во рту дольше, по сравнению с сигаретным дымом, соответственно, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм. Хотя бездымный табак и содержит меньше канцерогенов по сравнению с сигаретами, это не аргумент в его пользу. Даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.

**Последствия употребления бездымного табака.**

«Безвредность снюса»- опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких. Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм   попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает большое количество этого никотина. Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации.

К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

* остановка роста;
* повышенная агрессивность и возбудимость;
* ухудшение когнитивных процессов;
* нарушение памяти и концентрации внимания;
* высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

Снюс не помогает бросить курить, так как этот вид табака содержит тот же самый наркотик, что и сигареты!

Врач-психиатр-нарколог: Овчинникова М.Н.