**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 вощеного 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 производители 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 сопровождает 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, ч 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"](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_191513/))

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.