

**Снюс** – загубный табак, который загубил не одну сотню "некурящих" людей, вызвав у них [рак](#) губ, языка, щек, гортани и глотки. Если Вам на глаза уже попадались люди без нижней челюсти, то, возможно, это бывшие потребители снюса. Подростки, употребляющие снюс, перестают расти, их иммунная система теряет способность противостоять инфекциям, поэтому риск получить тяжелое инфекционное заболевание увеличивается в разы.

Вычислить "снюсолюбца" труднее, чем курильщика. Отсутствует типичный запах табака, по которому родители определяют, что ребенок курил. Снюс легче прятать, использовать незаметно для окружающих – нужно всего лишь положить пакетик за губу, ходить с ним в течение 30 минут и получать нужную дозу никотина.

#### **Для любителя снюса характерны:**

- коричневая эмаль;
- отсутствие многих зубов;
- постоянное выделение обильной слюны;
- красные глаза.

. Такой человек агрессивен, периодически впадает в сонливое состояние, не может двигаться из-за слабости мышц, теряет концентрацию внимания. Почти каждый день школьные учителя сообщают о подобных признаках у своих подопечных, но это еще не самое страшное. Употребив больше одного пакетика, несовершеннолетний рискует получить тяжелое никотиновое отравление.



Ввоз снюса в Российскую Федерацию не запрещен. Его ввозят как обычный жевательный табак, но продажа на территории страны запрещена законом, принятым в 2015 году. За оптовую или розничную продажу снюса, который указан в законе как "сосательный табак", предусмотрены штрафы. Для обычных граждан они небольшие – до 4 тысяч рублей, поэтому продавцы снюса идут на риск ради прибыли. В магазинах снюс, конечно же, не найти, потому что юридическому лицу придется заплатить за его продажу до 60 тысяч рублей. Но снюс стали распространять по интернету, его заказывают через социальные сети, а в последнее время нашли новый способ обойти закон. Снюс решили продавать под видом жевательной бестабачной смеси с синтетическим никотином. Выходит, что продавцам за такую "жевательную синтетику" грозит штраф, только если они продадут пакетики со снюсом несовершеннолетнему.

Снюс обходится подросткам дешевле, чем пачка сигарет, но многие школьники заплатили за него своим здоровьем. В России за последнее время было зарегистрировано множество случаев отравления снюсом. В алтайском крае у школьника во время урока остановилось дыхание. Фельдшер прибывшей бригады скорой медпомощи нашел во рту у ребенка снюс.

## Откуда взялся снюс?

Если где-то принимают запрещающий закон, то где-то уже придумали, что разрешить взамен. По всему миру, особенно в Европе и США, ведется активная борьба против [курения](#). Во многих заведениях запрещено курить, также нельзя зажигать сигарету и в определенных участках города. Курильщики, которые уже не могут бросить эту вредную привычку, или те, кто попросту любит покурить, могут себе позволить это разве что у себя дома или в специальных будках. Психологически клеймо "курильщик" начинает раздражать, и тут люди обращают внимание на табак, который достаточно положить за губу, чтоб получить дозу никотина. Радость курильщика увеличивается, когда он понимает, что раз употребив снюс, он получает намного больше удовольствия, чем от одной сигареты. Казалось бы, это выход. Никто не знает, что ты куришь, никому не вреден "дым сигарет с ментолом", экология спасена, а никотин доставлен до мозга без вреда для легких. Но так ли безопасен снюс, как о нем говорят?

Снюс – это измельченный и увлажненный табак. По-шведски "snusa" значит "нюхать". Снюс производят и употребляют преимущественно в Швеции. Есть и американская продукция, но она сильно отличается от скандинавских "подушечек". Снюс запрещено продавать в странах-членах Европейского Союза, за исключением Швеции и Норвегии. Несмотря на то, что ЕС запретил продавать снюс, закон не запрещает его использовать. Заказ и доставка тоже разрешены, так что любители никотиновых пакетиков могут легко их заказать из Швеции или Норвегии. Именно поэтому в Швеции снюс считается национальным наследием.

## Состав снюса. Сколько там никотина?

Загубный табак продается либо в виде отдельных порций в пакетиках, наподобие чайных, либо как влажный рассыпной порошок, из которого пользователь сам формирует комочек пальцами. Полость рта богата сосудами, поэтому после того как снюс закладывают за губу, никотин сразу начинает всасываться в кровь.

В зависимости от размера пакетика, никотина в снюсе может быть, в среднем, **в 40 – 60 раз больше, чем в сигарете**. В одной сигарете около 4 тысяч химических соединений, во время курения из дыма образуется еще тысяча, а 60 из этих веществ являются канцерогенными – вызывающими рак. Снюс изготавливают из табака, обработанного паром. Производители снюса убеждают курильщиков, что из-за отсутствия горения смол вреда от табака нет. И это утверждение могло бы быть верным, если бы не доза табака в одном пакетике снюса.

### **В состав снюса входят:**

- Табак – 40 – 45%;
- Вода – 45 – 60%;
- Усилители вкуса и консерванты (*соль*) – 1,5 – 3,5%
- Стабилизаторы кислотно-щелочного равновесия (*сода*) – 1,2 – 2,5%;

- Влагоудерживающие вещества (*предохраняют снюс от высыхания*) – 1,5 – 3,5%
- Ароматизаторы – менее 1%.

Итак, попробуем представить снюс в цифрах. 1 пакетик снюса может содержать от 5 до 55 мг никотина, в зависимости от размера. В одном грамме рассыпного снюса содержится 5 – 20 мг никотина. Это, как минимум, в 5, а как максимум, в 55 раз больше, чем количество никотина в самой крепкой сигарете 1 мг.

Теперь сравним смертельную дозу никотина с самым большим пакетиком снюса, в котором содержание никотина – 50 – 55 мг. **Смертельная доза никотина для человека – 1 мг на килограмм веса.** Для человека весом 70 кг, смертельной дозой будет около 1,5 пакетика самого сильного снюса, а для подростка хватит и одного пакетика, чтобы у него развилось никотиновое отравление, опасное для жизни.

Производители, однако, утверждают, что, несмотря на высокую дозу табака в снюсе, в общий кровоток попадает лишь 15 – 20% никотина, хотя из одной порции потенциально может выделяться около 37 – 49% чистого никотина. Возникает вопрос - как это возможно? Ответ в результатах исследований по снюсу один – все зависит от скорости всасывания никотина во рту, а это уже, извините, индивидуальный параметр. При попытке привести данные о содержании никотина в крови исследования заходят в тупик. Оказывается, что в течение дня у одного и того же любителя снюса уровень никотина колеблется в широких пределах. Подробнее об исследованиях Вы можете прочесть, перейдя по ссылке в [списке литературы](#).

## Действие никотина на здоровье

Есть мнение, что никотин полезен для здоровья, что его используют в медицине для лечения. На самом деле, никотин путают с никотиновой кислотой – витамином В3 или ниацином. Именно ниацин назначают врачи для улучшения обмена веществ. Никотин же для лечебных целей не используют, наоборот, он блокирует действие никотиновой кислоты в организме.

Никотин действует как медиатор или "посредник" для передачи нервных импульсов. К никотину чувствительны особые рецепторы нервной системы. Когда никотин проникает в Ваш организм извне, он действует на нервные окончания, предназначенные для другого вещества - ацетилхолина, и действует подобно ему.

Действие никотина двухфазное. Вначале происходит возбуждение нервных клеток, стимулируется выработка адреналина, а также ряда успокаивающих нервную систему веществ – серотонина, ГАМК, эндорфина. Именно этим объясняют успокаивающее и одновременно тонизирующее действие табака. Но если никотина поступает много, то происходит угнетение тех же нервных волокон, и мы получаем противоположный эффект – сильный [стресс](#) и паралич всех важных функций.

Если никотин не поступает вовремя в организм, то нервные окончания испытывают "голод", увеличивается количество этих нервных окончаний, поэтому, чтобы заполнить все пустующие рецепторы никотином, требуется повысить дозу табака.

## Табак уже не тот

Похож ли современный табак на то, что курили индейцы? Сравним. Индейцы высушивали табачные листья, даже закапывали их в землю, чтобы они немного загнили и ферментировались. Кроме того, курение табака было для особых случаев. Они не трогали табак, как мы еду, которая "на новый год". Табаком ещё и лечили. Шаман обкуривал больного и прикладывал листья или табачный сок к ранам. Регулярными "курильщиками" индейцы не были, они слишком уважали этот "дар Богини", чтобы превратить ритуал курения в рутинный способ расслабиться. Именно поэтому зависимости от никотина у них не было. Особенностью индейского курения было и то, что в табак они добавляли травы и, что самое главное, они курили, не затягиваясь, получая очень небольшие дозы никотина.

При слабой затяжке 10 – 50% никотина всасывается в кровь в полости рта и не проникает в легкие. Этой дозы достаточно, чтобы получить удовольствие от табака. Снюс же закладывают за верхнюю или нижнюю губу, где много кровеносных сосудов. Помните, что многие лекарства нужно подержать во рту, чтобы они рассосались, проникнув в кровь. Так же действует снюс. Таким образом, загубный табак, в первую очередь, вредит не легким, а другому месту "приема" никотина – полости рта.

Шведские компании активно распространяют информацию о том, что снюс не вреднее обычных сигарет. Но достоверных исследований на этот счет пока нет. Производители признаются, что провести тесты и узнать точно, насколько опасен загубный табак, не представляется возможным из-за трудностей в расчетах многих параметров. Почти все эксперименты проводятся лабораторно, то есть на животных, а тесты выявляют разные результаты. Одни прямо указывают на то, что из 30 крыс 5 – 8 точно получали рак ротовой полости из-за применения снюса, а другие убеждают, что от снюса риск рака не увеличивается. В целом, организации оплачивают исследования, которые анализируют не вред и пользу снюса, а риск побочных эффектов разных видов снюсов, естественно, в пользу шведского. Ссылки на исследования Вы можете найти в [списке литературы](#) в конце статьи.

Нас убеждают, что при приеме "безопасных" доз в организме не развивается серьезных эффектов, потому что никотин проникает в организм не через легкие, а слизистую рта, а значит, медленнее действует на мозг, что почему-то считается меньшим из двух зол. Но, никто не указывает точно, какая именно доза считается "безопасной".

Самым "безопасным" считается шведский снюс, несмотря на то, что наличие в нем канцерогенов никто не скрывает. Вместо этого шведы сообщают, что количество вредных добавок и тяжелых металлов в их подушечках ниже, чем в снюсах, поставляемых другими странами. Тем не менее, они присутствуют в табаке в достаточном количестве, чтобы навредить здоровью.

Шведский снюс с большой охотой принимала вся сборная Швейцарии по хоккею. По их рассказу, они чувствовали прилив сил и расслаблялись после тренировки, не сбивая дыхание сигаретами. Несмотря на такой допинг, сборная Швейцарии уступили победу Шведской сборной на последнем чемпионате мира. И неудивительно, ведь никакой табак не может быть безопасен.

Никотин вызывает зависимость – это доказанный факт! Причем зависимость к никотину развивается быстрее, чем к тяжелым наркотикам. Если Вы курите в течение года, даже нерегулярно, вероятность того, что у Вас возникнет табачная зависимость, составляет

30%. Это даже больше, чем показатели риска зависимости при нерегулярном приеме [героина, кокаина](#) и алкоголя.

## Как снюс популяризируются в России?

Самые активные покупатели снюса – школьники. Подростки, употребляющие снюс, записывают свой опыт применения на видео, выкладывают в сеть то, как они кладут подушечки снюса под губу прямо на школьном уроке или сидя перед родителями. Школьники доверяют рекламе в сети, которая нагло убеждает их в том, что снюс легко бросить в любой момент.

Первый опыт некурительного табака у детей бывает в 11 и даже в 10 лет, а регулярно употребляют снюс уже подростки в 15 – 16 лет. Учитывая целевую аудиторию, продавцы распространяют снюс прямо в школах, причем, не только в его классическом виде. Синтетическим никотином наполняют конфеты, леденцы и даже обрабатывают им зубочистки. Пока предприимчивые продавцы получают прибыль, случаи отравления никотином увеличиваются.

Популярность снюса в России объясняют еще и действием блогеров, которых называют "королями снюса". Многие из них – взрослые люди, которые делятся с подростками своим "успешным" опытом применения снюса, дают адреса, по которым можно приобрести пакетики с табаком. Фактически, в сети проходит настоящая агиткампания. Главной фишкой в рекламе выступает именно то, что табак некурительный, а значит, нет риска попасться. Авторы роликов представляют снюс как натуральный продукт, содержащий соль, сахар, воду и табак, и потому, по мнению изготовителей, он безвреден. О том, что входит в пункт "ароматизаторы", конечно, умалчивают. А там скрыты тяжелые металлы, канцерогены и другая отравляющая, которая никак не может считаться натуральной и безвредной.

Подростки безоговорочно верят "королям снюса", вступают в их кланы и периодически устраивают сходки. В Ижевске на Центральной площади такая сходка собрала около ста подростков. Между разными кланами популярны "баттлы", суть которых заключается в том, чтобы собрать в пакетики табак с высоким содержанием никотина, помериться силами и выяснить, кто может употребить больше снюса за раз. При этом доза никотина в одном пакетике превышает разрешенную в Европе дозу в 3 – 4 раза. Также туда добавляют очень много соды, которая вредна для слизистой оболочки. Не боятся "разнообразить" снюс и психоактивными веществами, то есть наркотиками. По этой причине сами блогеры, не скрывая опасности, называют свои снюсы "Снюс-самоубийца" или "Ядерно-крепкий снюс".

Контролировать "снюсоманию" пытаются учителя школ. Они информируют родителей об опасностях снюса и о том, какие симптомы вызывает у ребенка ударная доза никотина, попавшая из пакетика в кровь. Если Ваш ребенок беспричинно весел и не отвечает на вопросы, а затем у него возникает сильная рвота, то весьма вероятно, что это никотиновое отравление, вызванное снюсом. Агрессивность и нежелание вступать в контакт, отсутствующий взгляд – возможные признаки никотиновой "ломки". Проверьте состояние зубов и губ ребенка. Если они изменены, ему нужна медицинская помощь, чтобы справиться с тяжелой никотиновой зависимостью и признаками синдрома отмены.

## Как влияет на здоровье снюс?

У трех из четырех человек, употребляющих снюс, поражается полость рта. Первыми признаками токсичного действия снюса являются темные пятна на эмали. "Преданных" потребителей можно легко узнать по равномерно потемневшим зубам. Если при курении сигарет зубы темнеют, то представьте, какой коричневый и даже черный цвет они приобретают, если приложить к ним подушечку с табаком. Из-за постоянного раздражения подушечкой слизистая оболочка полости рта утолщается, десны деформируются, оголяя корни зубов. Если на мягких тканях во рту заметны белые пятна – это первый признак злокачественного перерождения клеток, то есть рака.



Было зафиксировано множество случаев рака полости рта у потребителей снюса. Шведские производители, все же, настаивают на том, что рак полости рта от их продукции развивается с такой же частотой, как и при курении табака. При этом все реальные случаи, документированные врачами, приписывают "нешведскому" снюсу.

***Попробовав снюс, нужно знать о следующих пагубных последствиях:***

- **"Зуб за снюс"**. Любители снюса будут посещать стоматолога чаще, чем 2 раза в год, ведь, как минимум, заболевание десен при употреблении табака за губой гарантировано. При постоянном приеме снюса можно и вовсе остаться без зубов. Они просто выпадут из-за того, что снюс повредил околозубные ткани и связки, удерживающие зуб на месте. Импланты Вам также не поставят, ведь они не приживутся в тканях, которые "повидали много снюса".
- **Запах изо рта**. Вы думаете, что некуриительный табак избавляет от [неприятного запаха изо рта](#)? Отнюдь. Сам снюс пахнет очень неприятно, он также неприятен на вкус. Даже использование ароматизаторов не помогает избавиться от зловония, которое становится постоянным спутником потребителей загубного табака.
- **Потеря вкуса**. Если Вы гурман, то приготовьтесь потерять остроту вкуса. Из-за табачных пакетиков любая пища будет казаться пресной. Процесс употребления снюса также не доставит Вам особого удовольствия. У Вас быстро покраснеют глаза, появится першение в носу и во рту.
- **Сердечные приступы**. Употребление снюса стимулирует выброс адреналина, из-за чего резко суживаются сосуды, повышается артериальное давление, нарушается сердечный ритм. У людей с нарушением мозгового кровообращения или поражением сердечных сосудов прием снюса может вызывать [сердечный приступ](#) и [инсульт](#).

- **Высокий уровень глюкозы в крови.** Из-за высокого уровня адреналина нервная система быстро изматывается, а эндокринная не успевает контролировать обмен веществ, поэтому у Вас может резко повыситься уровень сахара в крови, а при постоянном употреблении снюса есть риск получить [сахарный диабет](#) второго типа.
- **Спазмы.** Вы случайно проглотили табачный сок? Тогда никотин подействует на пищеварительную систему не менее агрессивно, чем на слизистую рта. У Вас начнется тошнота, рвота, усилится спазм мышечной стенки пищевода, желудка и кишечника, при этом уменьшится продукция соляной кислоты в желудке. Чем меньше кислотность желудка, тем выше риск получить кишечную инфекцию и хроническую язву желудка. Из-за спазма мышц нарушится выделение пищеварительных ферментов поджелудочной железы.
- **Астма и храп.** В одном из шведских исследований было проанализировано состояние потребителей снюса в возрасте от 16 до 75 лет. Оказалось, что снюс может вызывать хронический [бронхит](#), ринит и синуситы, а также [бронхиальную астму](#). У пожилых людей частым симптомом был храп. Причем эти болезни были выявлены даже у людей, которые не курили никогда табак, но использовали его в виде снюса.

Если держать во рту пакетик с табаком 30 минут и более, в кровь может попасть значительная доза никотина. Это вызовет отравление организма.

***Отравление никотином проявляется следующими симптомами:***

- слюнотечение;
- рвота;
- боль в животе;
- понос;
- головная боль;
- помутнение сознания;
- слабость и головокружение;
- холодный пот;
- учащенный или редкий пульс;
- судороги;
- угнетение дыхания и его остановка.

## **Легко ли отказаться от снюса?**

Действие загубного табака почти нельзя контролировать. Уровень никотина в крови после использования одного пакетика долго сохраняется на высоком уровне, организм привыкает к наличию никотина в крови, поэтому зависимость от снюса развивается гораздо быстрее, чем при выкуривании [сигареты](#), которую можно не докурить или не затягиваться при вдыхании дыма. Зависимость при употреблении снюса развивается почти в 4 раза быстрее, чем при курении сигарет. Это связано также с тем, что никотин всасывается в кровь быстрее за счет присутствия в пакетике соды. Она ощелачивает среду, облегчая проникновение никотина в сосуды.



Если попытаться отказаться от снюса, у Вас начнется типичная никотиновая "ломка". Все ее симптомы связаны с тем, что при отсутствии никотина клетки организма перестают получать импульсы для расслабления и вынужденно реагируют на импульсы "стрессовых" систем организма – гормонов надпочечников кортизола и адреналина. Все состояние человека в никотиновой ломке можно описать как состояние "загнанного зверя".

***К симптомам "никотиновой ломки" относятся:***

- ухудшение настроения вплоть до [депрессии](#);
- повышенная тревожность и агрессивность по отношению к окружающим;
- невозможность сконцентрироваться на решении каких-либо умственных задач;
- все мысли направлены на поиск новой дозы никотина;
- сильная головная боль;
- резко повышенное артериальное давление;
- одышка, кашель, учащенное дыхание;
- сильный голод, который не прекращается даже после принятия еды;
- быстрый набор веса.

"Ломка" длится около месяца. Как минимум, три недели необходимо организму, чтобы восстановить "заводские настройки", которые действовали до постоянного приема никотина. Через месяц организм частично преодолевает физическую зависимость, но психологически избавиться от никотина в любом виде Вам еще предстоит.

Реклама снюса твердит, что, в отличие от курения, при использовании некурительного табака не возникает психологической зависимости, а значит, это не только отличная альтернатива курению, но и прекрасный способ избавиться от привычки курить. На самом деле, это все равно, что предлагать больному заменить таблетки лекарствами для внутривенного введения.

***Чтобы минимизировать пагубное действие снюса, следуйте следующим правилам:***

- Используйте пакетики с минимальными дозами. При покупке снюса обратите внимание на надписи. Коробочки с малыми порциями, обозначенные как "мини", содержат 0,3 – 0,4 г никотина в одной порции.
- Не держите во рту пакетик дольше 15 – 20 минут.



- Установите себе правило употреблять снюс в той же дозе, которая содержится в выкуриваемых Вами сигаретах. Если Вы курили в день 1,5 пачки не очень крепких сигарет, то два пакетика снюса – это Ваша суточная доза никотина.
- Не увеличивайте дозу снюса, если почувствуете желание "покурить". Знайте, что такое желание возникнет неизбежно, ведь организм быстро привыкает к дозе никотина и требует больше.
- Не ставьте подушечки в одно и то же место за губой.
- Не разжевывайте табак.
- Не глотайте слюну, пропитанную табаком. При усиленном слюноотделении табачный сок нужно выплюнуть.



Наркологи утверждают, что избавиться от табачной зависимости при использовании снюса самостоятельно практически невозможно – требуется медицинская помощь. Антитабачные организации всего мира выступают против замены сигарет на снюс, указывая, что зависимость от никотина развивается при любом способе его употребления на регулярной основе. Снюс не может помочь бросить курить, как и никотиновые жвачки или пластыри. Попытка избавиться от психологической зависимости от сигарет таким способом может привести Вас к еще большей зависимости от никотина.

Все исследования, проведенные шведскими компаниями, не учитывают влияния снюса на организм несовершеннолетних, не указывают точной дозы, которая может быть использована без вреда для здоровья, и объясняют "пользу" шведского снюса только тем, что он менее вредный, чем загубный табак производства других стран.

Порой, имея возможность, невероятно сложно устоять перед очень [дорогими](#) вещами.

Дорогая одежда, автомобили и дома стоят немалых денег, но, тем не менее, это все полезные вещи, которые могут себя окупить.

Однако существуют предметы, которые стоят невероятно дорого, и при этом являются непрактичными, можно даже сказать, абсолютно бесполезными.