

## Памятка «Снюс – это опасность!»

**СНЮС опасен!!!** Он содержит в 5 раз больше никотина, чем в обычной сигарете, поэтому употребление такого табака очень быстро развивает никотиновую зависимость, которая со временем начинает подрывать жизненно важные системы организма, в том числе сердечно-сосудистую, вызывая различные патологии сердца и гипертонию. Этим проблемам способствует также и повышенное содержание соли в табачном изделии. **В Европе снюс запрещен везде, кроме Швеции.** В России его тоже запретили еще в 2015 году. Но тогда снюс был сосательным табаком. Производители быстро переобулись - смесь стала жевательной, а никотин — синтетическим.

Тот же самый никотин, воздействующий непосредственно на ротовую полость курильщика снюса, вызывает различные язвенные поражения слизистой оболочки. Последствия этого отражаются на работе органов пищеварения. У тех, кто злоупотребляет снюсом, наблюдается быстрое ухудшение состояния зубов и десен, в некоторых случаях - атрофия вкусовых рецепторов языка.

Кроме того, известны случаи, когда чрезмерное увлечение жевательным табаком приводило к удалению нижней челюсти и мышц шеи. Также до сих пор остается невыясненным вопрос, какова связь между употреблением снюса и возникновением рака полости рта и органов желудочно-кишечного тракта.

Многие врачи склоняются к тому, что постоянное использование этого табачного изделия существенно повышает риск онкологических заболеваний гортани, пищевода, ротовой полости и желудка.

В действительности даже одна небольшая порция снюса бодрит, но только один раз и на непродолжительный промежуток времени. Впоследствии жевательный табак не принесет подобного эффекта. По информации онкологического общества США, у потребителей жевательного табака в 50 раз чаще выявляется рак десен, щек, внутренней поверхности губ. Клетки тканей в этих областях пытаются создать барьер, который бы препятствовал дальнейшему распространению снюса. Однако из-за воздействия канцерогенов здоровые клетки трансформируются в раковые.

Поэтому очевидно, что употреблять снюса ради повышения активности или для получения новых ощущений нет смысла.

Необходимости самостоятельно заботиться о своем здоровье и нести личную ответственность за свою жизнь. Со студентами Туймазинского индустриального колледжа были проведены беседы на данную тему, направленные на формирование убеждения в том, что отказ от подобных веществ является признаком зрелого поведения. Твоя жизнь — твоя ответственность!