

СНЮС. БЕЗДЫМНЫЙ, НО НЕБЕЗВРЕДНЫЙ!

Что такое снюс?

Снюс – это табачное изделие, представляющее собой измельченные листья табака, расфасованные в пакетики. Снюс относится к бездымному виду табака.

Распространено мнение, особенно среди молодежи, что использование снюса не так вредно, как выкуривание сигарет. Это заблуждение! Употребление табака в любой его форме абсолютно и безоговорочно вредно для любого организма. И снюс – не исключение. Это никотинсодержащая субстанция. А никотин обладает нейротоксичным действием. Так, если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении табачного снюса организм может получить до 22 мг никотина. Снюс с чистым никотином содержит в разы больше миллиграммов вещества – от 40 до 60. Несложно посчитать, что один снюс может быть равен двум выкуренным пачкам сигарет.

Снюс содержит также более 30 химических веществ, включая никель, полонием-210. Самые опасные – нитрозамины. Они образуются в процессе ферментации табака. Эти вещества обладают канцерогенным эффектом, то есть могут вызывать мутации, способствующие раковым заболеваниям.

Что происходит с организмом при употреблении снюса?

При употреблении снюса всасывание никотина происходит через слизистые ротовой полости. Слюна способствует активному растворению никотина. В смеси снюса содержится пищевая сода, которая меняет кислотность в ротовой полости в щелочную сторону и ускоряет всасывание никотина. Через 10-20 секунд снюс начинает влиять на нервную систему человека, изменяя вегетативные реакции, усиливая слюноотделение. Слюна с никотином при полном или частичном сглатывании попадает в желудок, вызывая раздражения слизистой оболочки. Могут возникнуть спазмы гортани, пищевода, изжога, явления гастрита. Тошнота и рвота - признак отравления снюсом. Токсичное действие никотина в снюсе проявляется также в виде головокружения, слабости, вялости, шума в ушах. При тяжелой интоксикации возможны бредовые состояния, судорожные припадки, вплоть до остановки сердца. Важно помнить, что никотин в первой фазе оказывает сначала возбуждающее действие на организм, провоцируя выброс адреналина и дофамина, повышая уровень глюкозы в крови, а во второй фазе - наоборот, оказывает парализующее действие на центральную нервную систему.

При использовании снюса никотин всасывается медленнее. Через полчаса в венозной крови определяется повышение его уровня до 15 нг/мл, затем – длительное плато на уровне 30 нг/мл и отсутствует характерный для ингаляционного пути введения пик. При употреблении снюса только 5% никотина связывается с белками плазмы, 95% никотина находится в свободном состоянии и разносится кровью по всем внутренним органам. Биотрансформация никотина происходит большей частью в печени, частично – в почках. То, что не подверглось биотрансформации, выводится через кишечник.

Основной метаболит никотина – котинин. Он сохраняется в организме до 13-20 часов. Продукты распада никотина можно обнаружить в крови, моче, слюне, в волосах, ногтях, плаценте беременных. Важно помнить, что на скорость метаболизма влияют различные факторы: пол, возраст человека, генетика, пищевые привычки, этническая принадлежность.

Какие могут быть последствия для здоровья при употреблении снюса?

Употребление снюса вызывает остановку роста, повышенную агрессивность, ухудшение мыслительных процессов, нарушение памяти, внимания, ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям. В ротовой полости появляются язвы, кариес, парадонтоз, зловонный запах. Снюс негативно сказывается на течении беременности. Снюс повышает риски возникновения сахарного диабета 2 типа, ожирения, сердечно - сосудистых заболеваний. Самые «плохие» последствия – раковые заболевания полости рта, рак поджелудочной железы, желудка, кишечника.

Вызывает ли снюс зависимость?

Снюс вызывает как физическую, так и психологическую зависимость. И нет никаких оснований утверждать, что она меньше или больше, чем зависимость от курения сигарет. По результатам исследований по критерию «зависимость» табак занимает третье место (для сравнения, на первом месте – героин, на втором - кокаин). Отказ от использования снюса – тяжелый процесс. Отмена приводит к болезненному состоянию – абстинентному синдрому, главный признак которого - труднопреодолимое влечение к табаку. В этом случае нужен курс реабилитации. Лечение проводится согласно клиническим рекомендациям по терапии синдрома зависимости от табака и включает помощь специалистов, заместительную терапию, психотерапию.

Что делать, чтоб предотвратить возникновение различного рода зависимостей, в том числе никотиновой? Психологический взгляд.

С целью предупреждения возникновения различного рода зависимостей важно учитывать возраст человека. Если мы говорим про детей и подростков, то упор делаем на семейную систему. Родителям рекомендуется:

- ✓ не игнорировать такие важные моменты как выслушивание своего ребенка, чувствование его внутреннего мира, понимание его переживаний, логический разбор проблемных ситуаций;
- ✓ поощрять в семье доверие;
- ✓ вежливо обращаться друг к другу;

- ✓ стремиться к духовной близости;
- ✓ показывать собственный положительный пример (не курить, иметь четкое представление о вреде курения);
- ✓ формировать у ребенка самоуважение. Уважение к себе способствует уважению к своему организму, формирует установку на здоровый образ жизни.
- ✓ Развивать у ребенка умение бороться со скукой, умение получать удовольствие от полезной деятельности, умение находить увлечения. Самореализация и творческая активность самих родителей может быть хорошим примером для своих детей;
- ✓ научить ребенка говорить «нет». Дети очень подвержены влиянию друг друга. Один предложил, другой согласился. Поэтому важно научить ребенка размышлять - что полезно, а что вредно для жизни, здоровья и на основании этого делать правильный выбор (независимо от того, что предлагают другие, модно это или нет). Учим ребенка опираться на здравый смысл, понимать причинно-следственные связи. Понимая причинно-следственные связи нам легче управлять ситуацией, своим поведением. Более того, это необходимое условие для формирования ответственного поведения.

Взрослому человеку, который употребляет снюс, важно помнить, что никотин, попадая в организм, сперва оказывает возбуждающее действие, провоцирует выброс адреналина и дофамина. Пару слов об этих веществах (психологический аспект).

Адреналин повышает уровень бодрствования, психическую энергию и активность. Освобождение дофамина дает человеку ощущение комфорта, поднимает настроение. Дофамин называют молекулой удовольствия. Но не только. Дофамин называют еще и молекулой мотивации. Он подталкивает нас на свершения, подвиги, на новые интересные дела, служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, подкрепляя полезные (с точки зрения мозга) действия. Дофамин, улучшает концентрацию внимания, память, усиливает чувство энергичности.

Когда мы употребляем снюс, курим - мы как бы искусственно изменяем наше психическое и физическое состояние. Но речь не идет об одной сигарете или одном пакетике снюса. Хотя и в этом случае организм подвергается токсичному воздействию. Длительное никотиновое воздействие изнуряет организм. И что мы имеем на выходе – психическую и физическую зависимость, болезни. К сожалению, человек платит высокую цену за такое «удовольствие»!

Но есть безопасные для здоровья способы, умения и навыки, создающие ощущение комфорта, удовлетворение, улучшающие концентрацию внимания, память, помогающие мобилизоваться, ставить и реализовать цели. Здесь нет ничего волшебного, но это работает! Необходимо просто:

- высыпаться;
- правильно питаться;
- соблюдать необходимый по возрасту и состоянию здоровья уровень физической активности;
- периодически проходить курсы массажа;
- использовать музыкотерапию;
- заниматься медитативной практикой;
- испытывать побольше положительных эмоций;
- культивировать в себе смелость ставить цели и находчивость их достигать;
- развивать и использовать совладающий интеллект, позволяющий делать выводы из любого опыта (даже негативного);
- следовать своему жизненному Пути, стремясь к выполнению своего жизненного Предназначения.

Психолог 1 категории ГУЗ «ГОЭД» Орехво О.В.