

«Профилактика употребления снюсов»

памятка для родителей

Что такое *снюс*?

Снюс— бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак.

Снюс в виде порционных пакетиков помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5-30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие.

Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей степени.

В самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

Последствия от употребления снюса:

- Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний — 210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (американское добровольное общество по борьбе с раком), потребители снюса в 50 раз чаще болеют **раком щек, десен и внутренней поверхностью 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**.
- 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, провоцируя **язву желудка**.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.
- Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует **сахарный диабет**.
- Разрушительное влияние снюса на ткани ротовой полости – препарат обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывая **язвенные поражения десен**.

Внешние признаки употребления снюса:

- Ухудшение дыхательных функций.
- Раздражение слизистой оболочки глаз.
- Головные боли.
- Учащенное сердцебиение.

- Заложенность носа.
- Першение в горле, кашель.
- Раздражительность.
- Потеря аппетита.
- Головокружение и тошнота.
- Ухудшение мыслительных процессов, памяти.
- Снижение внимания.

Симптомы передозировки:

Передозировка от снюса подразделяется на острую легкую, острую тяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основные симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота.

Как правило, такое состояние проходит спустя 1-2 дня и не требует врачебного вмешательства. **Тяжелая передозировка** более опасна и сопряжена с риском смерти. Ее проявления:

- *Тошнота, обильная рвота.*
- *Усиленное слюноотделение или сухость во рту.*
- *Боли в животе.*
- *Посинение кожи.*
- *Одышка, учащенное сердцебиение.*
- *Расширение или сужение зрачков.*
- *Тремор конечностей.*
- *Тонико-клонические судороги.*
- *Угнетение сознания.*
- *Слуховые и зрительные галлюцинации, бред.*

Первая помощь употребившему снюс:

- При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку доступ к воздуху – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно, вывести человека на улицу.
- Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебного заведения.
- Вызвать скорую медицинскую помощь.

Рекомендации родителям по профилактике опасного поведения:

- Общайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставит ребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют – вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.
- Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я мало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах и трудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации.
- Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте с ним! Примите его реакцию такой, какой она является: «Да, так тоже можно было поступить. А как еще можно было выразить свое настроение, свои переживания?»

- Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте. Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем возможность размышлять, оценивать.
- Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш ребенок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайте его друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы.