

# Снюс — что это?

Коварность снюса — в его незаметности и катастрофическом вреде для молодых организмов. Химический состав снюса по своему действию в разы опаснее сигарет, а доза никотина, содержащаяся в одном пакетике, равняется двум выкуренным пачкам сигарет. Последствия от употребления снюса приходят со временем: на первых этапах у человека периодически краснеют глаза и наблюдается неадекватное поведение, затем — нарушаются мыслительные процессы, нарушается память, человек становится раздражительным. Как и от любого никотинового вещества, снюс может привести к выпадению зубов и заболеванию дёсен, онкологии желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает большое количество этого никотина.

## Последствия употребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

- остановка роста;
- повышенная агрессивность и возбудимость;
- ухудшение памяти и внимания;
- передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.
- высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта; ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям

## **ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛОЖИЛИ БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК:**

- Ни в коем случае не соглашайтесь пробовать этот или любой другой вид табака, если вам предлагают сделать это знакомые и, тем более, незнакомые люди, за деньги или бесплатно! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.
- Если вам предлагают жевательные конфеты, не берите их или, взяв, не спешите есть, если не уверены в их происхождении и безопасности.
- Постарайтесь предупредить друзей и знакомых о вреде употребления этого вещества и убедить не использовать его.

**Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье!**

