**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ**

**о вреде снюса и насвая**.

Сегодня мы поговорим о том, что это за вещества, какое влияние они оказывают на организм. А также узнаем какой вред здоровью они приносят. Жевательным табаком (снюсом) - называется бездымный цельнолистовой табак, содержащий соли, увлажнители и ароматизаторы.

**Свойства снюса и его влияние на организм подростка**

Если при курении никотин из табака проникает в организм с дымом, то при жевании или рассасывании — через слюну, с которой быстро всасывается в слизистые и кровь. Однако, если человек выбрал табак с высоким содержанием никотина, после проглатывания слюны он почувствует симптомы отравления: • головокружение; • тошноту; • рвотные позывы.

**Вреден ли снюс?** Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:

• болезней носоглотки;

• рака желудка, простаты, кишечника;

• потери чувствительности вкусовых рецепторов;

• нарушений аппетита;

• сердечных патологий:

• гипертонии;

• заболеваний зубов и десен;

• атрофии мышц.

Употребляя снюс, человек не вдыхает токсичный дым, но все равно подвергает организм вредному воздействию. Дело в том, что в жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации: никотин,канцерогены,соль, сахар. Одна порция снюса содержит в 5 раз больше никотина, чем сигарета. Поэтому у людей, потребляющих жевательный табак, быстрее развивается привыкание, причем одновременно и физическое, и психологическое. **Все это и является ответом на вопрос, вреден ли снюс.**

В ходе экспериментов установлено, что от одной порции снюса организм получает столько же никотина, сколько от одной пачки сигарет. Потребление двух пачек жевательного табака в неделю провоцирует тот же эффект, что выкуривание 1,5 пачек сигарет в день. Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полониум-210, нитрозамины. Все эти вещества даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы. Научно установлено, что в снюсе в 100 раз больше канцерогенов, чем в пиве и беконе — мягко говоря, не самых полезных продуктах.

Предугадать развитие раковой опухоли невозможно — это зависит исключительно от особенностей конкретного организма. Некоторые могут употреблять жевательный табак годами без тяжелых последствий для здоровья. Однако снюс в разы повышает риск возникновения онкологического заболевания.

Повышенное содержание соли в снюсе может спровоцировать скачок артериального давления. Это создает риски возникновения болезней сердца и сосудов, а также гипертонии. Высокая концентрация сахара в жевательном табаке приводит к стоматологическим болезням. Многие производители утверждают, что от снюса, в отличие от сигарет, не возникает кариес и желтый налет на зубах, а также не появляется специфический запах изо рта. Отзывы ученых говорят о том, что это всего лишь рекламный трюк.

Из-за постоянного жевания табака снижается чувствительность вкусовых рецепторов. Это приводит к расстройствам пищевого поведения. Человек теряет аппетит или же приобретает нездоровые пристрастия в еде, в результате чего у него нарушается пищеварение.

Кроме того, жевательный табак может вызвать атрофию мышц. Поэтому его употребление для улучшения результатов спортивных соревнований необоснованно.

**Насвай и его история распространения / исторические сведения/**

Насвай **-**с виду это небольшие шарики темно-зеленого или земляного цвета и размером чуть больше спичечной головки. Реже можно встретить насвай в виде палочек или порошка. В Россию и Европу вещество пришло из Центральной Азии. Там его делают из табака и щелочи. Иногда добавляют приправы и растительное масло для улучшения вкуса. Есть и суррогаты: вместо гашеной извести, которая в оригинальной рецептуре играет роль щелочи, добавляют более дешевую золу растений и даже помет кур или верблюдов.

**Свойства насвая и его влияние на организм подростка**

Насвай в разы опаснее, чем сигаретный табак. Но об этом распространители наркотика, разумеется, не предупреждают. Понять, что вред от насвая велик, можно по первым симптомам, возникающим после закладывания шариков в рот. Слизистую начинает сильно жечь, во рту появляется неприятный привкус. Эти неприятные явления купируются мгновенным, но кратковременным ощущением эйфории, после которого идет вторая волна негативного воздействия на организм: головокружение, апатия, раздражительность. Последняя вызывается абстинентным синдромом, заключающимся в желании употребить насвай снова. Только один из пяти после первого приема насвая раз и навсегда поймет, что ему это не нужно. Остальные четыре попадут во власть наркотического вещества и начнут употреблять его постоянно. И тогда последствия употребления насвая могут быть весьма плачевными для организма.

Если принимать насвай регулярно, можно серьезно повредить слизистые оболочки вплоть до образования язв. Заядлых насвайщиков можно узнать по воспалившимся губам, которые кровоточат и источают резкий неприятный запах. **Внимание!** Употребление насвая нередко становится причиной раковых заболеваний губ, языка или гортани.

Даже если всегда сплевывать образующуюся при употреблении насвая слюну, все равно какая-то часть разложившихся веществ будет попадать в желудок. Кроме тошноты и рвоты, это может вызывать диарею и появление хронических заболеваний: гастрита, язвы. На фоне частого приема насвая может развиться рак желудка. При употреблении суррогатного вещества можно подхватить еще кишечную инфекцию, вызванную попаданием в организм экскрементов животных.

Из-за насвая люди становятся апатичными, вялыми, им все чаще требуется очередная доза, чтобы почувствовать хоть какой-то прилив сил. Школьники, употребляющие вещество, становятся рассеянными, забывчивыми и неуравновешенными.

У людей, принимающих насвай больше года, велик риск развития заболеваний сердца и крови. Возрастает вероятность ранних инфарктов и инсультов.

- бессонница.

Большинство подростков начали употреблять эти вещества под влиянием других. Хотя и не хотели пробовать, но все же поддавались на уговоры и принимали снюс и насвай. Почему они так себя вели? Да потому, что боялись, что их будут считать слабаками. На этой слабости и играют те, кто предлагает снюс и насвай. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать:

- «Да, я боюсь за свое здоровье»;

- «Да, я, маленький»;

Или повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет».

И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно, самостоятельный, сильный человек.

В рамках реализации поручения Председателя Правительства Российской Федерации ДА. Медведева от 24.12.2012 № ДМ-П12-11271, Приказа Роспотребнадзора от 25.12.2019 № 1053 «О проведении внеплановых выездных проверок» в отношении юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, с целью предотвращения и прекращения возможной реализации в торговых точках некурительной никотинсодержащей продукции без соответствующих документов, предусмотренных техническими регламентами Таможенного союза Управлением Роспотребнадзора проводятся проверки предприятий торговли с целью незамедлительного прекращения продажи такой продукции.

**Оптовая и розничная торговля насваем и табаком сосательным (снюсом) на территории Российской Федерации запрещена Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», их продажа запрещена и является административным правонарушением. Отсутствие норм и стандартов при изготовлении этих веществ может привести к тому, что в их составе можно обнаружить свинец, мышьяк, кадмий, хром, никель.**

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**