

Памятка для родителей

«СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»

Что такое снюс?

Снюс (или, как его называют в подростковой среде, «загубный табак») — бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак. Снюс в виде порционных пакетиков или рассыпчатого табака 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.

Соотношение снюса и сигареты

1 пакетик снюса весом 0,3 г содержит 0,5 мг никотина, что соответствует по крепости легким сигаретам.

1 пакетик снюса весом 0,5 г содержит 2 мг никотина, что соответствует сигаретам средней крепости.

1 пакетик снюса весом 1,0 г содержит 3 мг никотина, что соответствует крепким сигаретам

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. Ухудшение мыслительных процессов, памяти.

Снижение внимания.

Раздражение слизистой оболочки глаз. Головокружение и тошнота.

Головные боли.

Учащенное сердцебиение.

Заложенность носа.

Першение в горле, кашель.

Раздражительность.

Потеря аппетита.

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:

Если этот факт произошел в учебном заведении, необходимо удалить учащегося из класса, увести его от одноклассников. 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. Поставить в известность руководство школы. Известить о случившемся родителей ребенка. Вызвать скорую медицинскую помощь.

Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс

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.

Если Вы стали свидетелем распространения снюса:

Телефон «Ребенок в опасности» - 112,

Телефон полиции 102, 3-15-22.

Телефон доверия «Детский» – 8-800-2000-122.

Сообщите о распространении

«убийственной моды»!

Сохраните жизни наших детей!

Помните, своевременное обращение за помощью к специалистам может спасти жизнь Вашему ребенку!