

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая зависимость, сродни наркомании, особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Но сейчас появилось много «новых» веществ, таких как насвай, снюс, снафф

О веществе **насвае** ходят разные слухи: говорят, что это надежное средства, чтобы бросить курить; считают его то релаксантом, то видом табачного изделия, не курительным табаком для сосания.

Насвай — смесь из табака или растения «нас», щелочи (гашеной извести), золы растений, масла, приправ. Может добавляться куриный помет, верблюжий кизяк и марихуана. **Фабричного насвая нет**, изготавливают его в домашних условиях. Свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет. Раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку. Применяют его, закидывая под нижнюю или верхнюю губу, под язык или в носовую полость.

### Мифы о насвае

1. Насвай — это «неповторимый жизненный опыт». Именно эту идею опытные потребители внушают новичкам, обычно недоговаривая о своем опыте рвоты или поноса.

2. «После насвая не хочется курить». Некоторые представляют насвай как средство прекращения курения, другие – как заместитель табака, когда не хочется выдавать себя запахом или дымом. Нередко насвай упоминается как табак для спортсменов, которые не хотят пачкать легкие смолой. Однако насвай является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму.

3. «Приход быстрый, можно расслабиться в перерыве между парами или на перемене в школе», — именно это внушается новичкам

4. «Насвай позволяет уберечь зубы от кариеса», но честные потребители пишут о том, что с зубами можно попрощаться.

5. «Насвай помогает бороться с наркозависимостью». Наркологи предупреждают, что привыкание к насваю формируется достаточно быстро, а избавиться от него так же сложно, как и от любой другой формы наркозависимости.

### Симптомы и внешние признаки:

- сильное местное жжение слизистой ротовой полости,
- тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела,
- апатия,
- резкое слюноотделение,
- головокружение,
- расслабленность мышц,
- образование волдырей на губах,
- неприятный запах.
- помутнение в глазах

### Последствия длительного употребления насвая

- серьезные проблемы с памятью, восприятием, постоянная утомляемость, растерянность, неуравновешенность, неспособность должным образом усваивать учебный материал, задержка психического развития;

- изменения личности, нарушения психики, не проходящее состояние растерянности;
- высокий риск заболевания раком губы, гортани, языка;
- никотиновая зависимость;
- истончение стенок сосудов, риск развития инсульта;
- тошнота, рвота и понос;
- разрушение зубов и их корней;
- гастрит, язва желудка;
- токсическое поражение почек и печени;
- инфекционные заболевания (например, гепатит)
- паразитарные заболевания;
- бесплодие;
- высокий риск перехода на более тяжелые наркотики.

### Бездымный табак (нюхательный табак снафф)

Очень близок к сигарному табаку. Изготавливается он из так называемого темного листа, перетертого в тонкую пыль с добавлением ароматизаторов.

Определенного сорта у него нет, табак отличается только по производителю и ароматической добавке, которую в него добавили. Палитра вкусовых добавок огромна, от апельсина до ванили и бергамота. Способов вынюхивания табака несколько. Можно

насыпать дорожку и вынюхать с помощью свернутой трубочки, можно насыпать на внешнюю сторону руки, либо скатать понюшку, закинуть в ноздрю и сильно вдохнуть. Компаниями производителями такой табак рекламируется как неопасный. Так же они говорят, что с помощью него можно бросить курить. Перечисляются еще преимущества по сравнению с табаком, который курят: это и отсутствие неприятного запаха, и отсутствие продуктов горения, и отсутствие вреда для окружающих. Но это все очередная ложь! Компании производители на здоровье наших детей делают огромные деньги.

### **Жевательный табак (снюс)**

Употребление снюса происходит следующим образом: табак кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать.

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителем выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. **Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.**

**Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности 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.**

#### **Симптомы и внешние признаки:**

- 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.

#### **Последствия употребления**

##### **бездымного табака**

- Употребление нюхательного табака вызывает серьезные заболевания носоглоточных путей.

- Риск заболеть раком глотки и полости рта в 4 – 6 раз выше, чем у тех, кто его не употребляет.
- Снафф влияет на развитие инсультов, сердечных приступов, повышение артериального давления, покраснение и отек слизистой носа, слезливость глаз, переходящие в хронические формы.
- Ароматические добавки в табаке могут вызывать аллергические реакции.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.
- Бездымный табак, как и обычные сигареты, содержит никотин, следовательно, способен вызывать никотиновую зависимость. Причем в данном случае никотин медленнее всасывается, поэтому действие на организм более длительное.
- Вред от снаффа может представлять даже большую угрозу, чем от сигарет, т.к. дозу табака трудно точно измерить и есть риск передозировки с последующими непредсказуемыми последствиями.

Даже не долгое употребление ребенком снюс или насвай достаточно, чтобы вы заметили, как у него снижается концентрация внимания, ухудшается память. А внимание и память — это предпосылки интеллекта. И если ребенок веществами ухудшает их, то он не может развиваться, продуктивность его как ученика будет очень низкая. Отдаленные вредные последствия — формирование никотиновой зависимости, в результате - рак, и все, что написано на пачках сигарет.

# **ТАБАЧНЫЕ СМЕСИ**

(памятка для родителей)