



Загубный табак или *СНЮС*



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Загубный табак, или снюс

Табачные изделия делятся на две группы: в одну входят те, которые употребляются для курения, а другие табачные изделия называют бездымными, их употребляют путем жевания, втягивания через нос или каким-либо иным способом. На протяжении многих лет табак преимущественно курили, но теперь всё больше стали употреблять также бездымные табачные изделия, в том числе загубный табак. Однако, как и все остальные табачные изделия, загубный табак также содержит нервный яд – никотин, который очень легко вызывает как физическую, так и психическую зависимость, от которой очень трудно избавиться.

Многие молодые, а также взрослые люди употребляют вместо сигаретного табака именно загубный табак, ошибочно считая его менее опасным, чем сигареты. В действительности его употребление может привести к тяжелой зависимости и повлечь за собой серьезные расстройства здоровья. Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что «табак убивает в любой форме и под любой маской».

Снюс (по-шведски snus) представляет собой измельчённый увлажнённый табак. Он может продаваться в виде рассыпного (нефасованного) влажного порошка, из которого человек пальцами сам формирует комочек, или фасованным в пакетики наподобие чайных. За-

губный табак изготавливают из обработанного паром, но не обработанного огнем табака, как это делается при изготовлении обычных сигарет.

Комочек или пакетик загубного табака кладется между верхней губой и десной для всасывания, там он удерживается без пережевывания от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от вкуса. В результате продолжительного контакта образуется смесь слюны и табака (т. н. табачный сок), который выплевывается или проглатывается.

Состав загубного табака

Загубный табак содержит вызывающий зависимость никотин, около 2000 химических соединений и свыше двух десятков вызывающих рак веществ. В загубном табаке содержание никотина даже в 2-4 раза больше, чем в сигарете. Кроме того, получаемый от употребления загубного табака уровень никотина в организме более продолжительный и однородный, поэтому загубный табак также вызывает более сильную зависимость, по сравнению с сигаретным табаком.

Снюс производят и употребляют преимущественно в Швеции, а также в Норвегии. Его продажа запрещена в государствах-членах Европейского Союза, за исключением Швеции, поскольку это – часть национального наследия Швеции.

Прочему употребляют загубный табак?

Многие потребители загубного табака ощущают, что это придает им больше энергии, они расслабляются, лучше концентрируются, и это помогает им отгонять плохое настроение и раздражительность.

Поскольку при употреблении загубного табака не выделяется дым, и он не оставляет неприятного запаха, то считается, что он имеет ряд преимуществ, по сравнению с курением. Курильщик курит на улице в дождь и мороз, от него пахнет табаком. Снюс же можно спрятать за щеку даже во время школьного урока, и терпкий запах чувствуется только очень близко. Дискретность загубного табака обеспечивает меньшую вероятность «попасться». При этом употребление загубного табака не считается приятным занятием, поскольку от этого начинают краснеть глаза, саднит в носу, и во рту остается неприятное послевкусие. Несмотря на это, снюс быстро набирает популярность.

Влияние загубного табака на здоровье

У трех из четырех употребляющих загубный табак наблюдаются поражения ротовой полости.

Первые заметные поражения возникают на зубной эмали – при нахождении подушечек табака на протяжении длительного времени в одном месте там образуется темное пятно. У по-

стоянных потребителей загубного табака зубы равномерно желтовато-коричневые или даже черные и покрыты налётом. Слизистая оболочка ротовой полости потребителя загубного табака утолщается, и образуются белые пятна, которые могут быть предшественником новообразованиям состоянием.

Снюс вызывает также заболевания и воспаления дёсен, разрушение зубов, гибнут ткани крепления зубов, что может привести к раннему выпадению зубов. Дыхание приобретает неприятный запах, вкусовые ощущения становятся не такими острыми, как прежде.



Десны и зубы, поврежденные употреблением табака

Загубный табак может привести к появлению раковых опухолей.

Загубный табак не загрязняет окружающую среду табачным дымом и менее опасен для находящихся рядом людей, однако поражает, прежде всего, именно те органы, которые соприкасаются с табачной химией. Продолжи-



Рак языка

Постоянный контакт с табачной химией в ротовой полости создает серьезную опасность возникновения рака губ, языка, щек, гортани и глотки. При проглатывании табачного сока опасности подвергаются пищевод и поджелудочная железа.

Употребление загубного табака повышает риск **сердечного приступа и инсульта.**

Содержащийся в загубном табаке никотин имеет сужающее кровеносные сосуды действие, и при его употреблении велик риск возникновения сердечных заболеваний. Сужение или полное закрытие артерий может привести к сердечному приступу и инсульту.

Употребление загубного табака наносит вред также **нервной системе, вызывая наркотическое действие и состояние тревоги, затруднения с концентрацией внимания и сосредоточением.**

Снюс повышает риск **диабета 2-го типа.**



Недоношенный младенец, не набравший достаточного веса

Употребление загубного табака во время беременности повышает риск **осложнений и **преждевременных родов**.**

Мифы о загубном табаке

Загубный табак более безопасен, чем сигареты

Одной из причин, почему распространяется употребление загубного табака, является уверенность в том, что он не настолько вреден, как курение. Употребление загубного табака считается невинным занятием, которое дурманит и приятно расслабляет, и, в отличие от курения, не вызывает рака легких, не теряется выносливость и т. д.

В действительности же, употребление загубного табака также создает серьезные риски для здоровья и ведет к никотиновой зависимости.



Поскольку загубный табак не курят, то образуется меньше нитрозаминов и многих других вызывающих рак веществ, которые, в общем случае, образуются в связи с курением табака. При этом из-за способа употребления загубного табака уровень никотина в крови более продолжительный и равномерный, и усвояемость никотиновых доз выше.

Загубный табак – хорошая альтернатива курению или при отказе от курения

Эта позиция не соответствует действительности, поскольку при употреблении загубного табака никотиновая зависимость возникает еще быстрее и сильнее, чем при курении. По сравнению с курением, при употреблении загубного табака риск попадания в зависимость от никотина в 2-4 раза выше. После отказа от загубного табака человек может начать курить сигареты в значительно большем количестве, чем он делал это до начала употребления снюса.

Чем в более раннем возрасте начинают употреблять загубный табак, тем скорее и сильнее формируется никотиновая зависимость, и тем труднее отказаться от его употребления.

Загубный табак употребляют взрослые мужчины

Действительность состоит в том, что именно подростки и молодежь употребляют бездымные табачные изделия больше, чем представители других возрастных групп.

Как и в случае с другими табачными изделиями, от за губного табака проще воздержаться, так как, помимо разрушающего здоровье действия, он вызывает зависимость, и позднее отказаться от него будет намного труднее.

Если Вы нуждаетесь в помощи в отказе от курительных или бездымных табачных изделий, то можете получить ее от семейного врача, школьного работника здравоохранения или психолога, а также от **консультантов по отказу от табака** (www.terviseinfo.ee/tubakas/sln-kabinetid).

Консультационная услуга по отказу от табака – бесплатная.





