

## **«Пожар без дыма и огня»**

Модное слово «снюс» сейчас все чаще можно услышать из уст молодежи. Что же это такое? Так называют некурительные табачные смеси, которые предназначены для жевания.

Ключевым ингредиентом снюсов является табак. За счет добавления воды он слегка увлажнен. Также в смеси добавляют в качестве консервантов соль (иногда сахар), соду и синтетические ароматизаторы для придания вкуса (например, ментола, ванили, шоколада и т. д.). Наибольшей популярностью пользуется снюс, расфасованный в мелкие порционные пакетики, которые при употреблении закладываются между губой и десной.

Никотин, который является неотъемлемой составляющей снюсов вызывает зависимость. Его доза в одном пакетике снюса в разы больше, чем в самой крепкой сигарете. При этом табачная смесь держится за губой гораздо дольше (не менее 30 минут), чем выкуривается сигарета, соответственно, в организм поступает больше никотина, привыкание развивается в разы быстрее, и оно гораздо сильнее, чем зависимость от сигарет.

Помимо никотина, снюсы содержат химические вещества, обладающие канцерогенными свойствами (способны провоцировать развитие онкологических заболеваний).

Так как молодежь и подростки – от 14 до 25 лет более легкомысленно относятся к своему здоровью, именно они являются основными потребителями снюсов, чаще всего становясь жертвами собственного любопытства и тяги к экспериментам. И если употребление снюсов в принципе опасно для любого человека, то для подростков оно особенно.

### ***Последствия употребления снюсов в подростковом возрасте:***

- нарушаются когнитивные функции (ухудшается память, снижается умственная работоспособность);
- снижается физическая выносливость;
- ослабляются защитные силы организма, подросток часто болеет;
- наблюдается резкая смена настроения.

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

*Виктория Кохановская,  
Заведующий отделом общественного здоровья  
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*