Комсомольский-на-Амуре филиал краевого государственного   
бюджетного профессионального образовательного учреждения   
«Хабаровский государственный медицинский колледж»  
 министерства здравоохранения Хабаровского края

**Доклад**

**Осторожно, СНЮС!**

Научный руководитель: Заремская А.С.

Выполнил: студент гр. 11-А Давыдова Е.

Комсомольск-на-Амуре

2020

**Снюс** — вид [табачного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA) изделия. Представляет собой измельчённый увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже — нижней) губой и десной на длительное время — от 30 до 60-70 минут (по данным производителей, от 5 до 30 минут). При этом [никотин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD) из табака поступает в организм.

Снюс относится к [бездымному табаку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D1%8B%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA) (в эту группу входят также сухой и влажный [снафф](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%B0%D1%84%D1%84_(%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA)" \o "Снафф (табак)), [жевательный табак](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA) и пр.). Характеризуется как разновидность влажного снаффа с высоким содержанием никотина и низким содержанием канцерогенов. Он известен в [Швеции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) с 1637 года. В основном он производится и употребляется именно в этой стране (поэтому часто называется *шведским снюсом*).

В [ЕС](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7) (кроме [Швеции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F)) с 1992 года запрещена продажа снюса, хотя его применение не ограничено. В Швеции и [Норвегии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) снюс продаётся легально.

Снюс представлен в [России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) с 2004 года. Несмотря на попытки запрета снюса (запрет всех видов некурительного табака был предусмотрен представленным к первому чтению вариантом табачного закона зимой 2012/13 года), он продолжал продаваться. Окончательный запрет снюса в России введен в декабре 2015 года поправками к закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и [КоАП](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D0%B1_%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D1%85), предусматривающими штрафы за его продажу[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D1%8E%D1%81#cite_note-newlaw-9). Однако начиная с февраля 2016 года, снюс начинают ввозить в Россию под видом жевательного табака, соответственно и запрет на его продажу не распространяется.

С 2006 года местные сорта снюса появились в США, где были встречены с интересом. Однако американский снюс отличается от шведского по ряду признаков: некоторые полагают, что он не может называться снюсом.

**Эффект от употребления снюса:**

Эффект от употребления размельчённого жевательного табака (снюса) очень схож с эффектом курения обычных сигарет за рядом исключений. Как в снюсе, так и в сигаретах присутствует никотин, вызывающий у людей зависимость, но в жевательном табаке отсутствуют многие другие вредные элементы, такие как смола, из-за чего снюс менее вреден, нежели классическая сигарета. В частности, эффекты от употребления могут быть следующими:

* Появления чувства эйфории и расслабленности.
* Снижение уровня стресса и профилактика депрессии.
* Временное повышение настроения.
* Появление небольшого головокружения.

Эффект от снюса может различаться при употреблении разных сортов табака, а также в зависимости от индивидуальных особенностей человека

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.

Также 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

Печально, но факт — снюс среди молодого поколения считается безопасным и модным. Для подростков употреблением вещества очень опасно — последствия бывают достаточно плачевными:

* замедляются нормальные темпы роста;
* резко меняется настроение — от апатии к агрессии и наоборот;
* страдает мозг — ухудшается память, угнетаются когнитивные функции;
* повышается риск развития онкологических заболеваний;
* снижается иммунитет.

По статистике, практически все подростки, которые употребляли снюс на протяжении нескольких лет и затем бросали его, рано или поздно начинали курить обычные сигареты, поскольку у них вырабатывалась устойчивая никотиновая зависимость.

Главный миф, касающийся снюса, заключается в том, что он помогает уменьшить тягу к никотину или даже бросить курить. Вероятно, он может снизить желание закурить сигарету, но впоследствии у человека появляется новая привычка — закладывать табак за губу. Таким образом, формируется психологическая зависимость от употребления вещества. Не стоит забывать про то, что снюс содержит гораздо больше никотина, чем сигареты. Его регулярное употребление вызывает сильнейшую никотиновую зависимость даже у людей, которые держат вещество во рту не дольше 5-10 минут.

  Снюс чаще приобретают представители мужского пола. По наблюдениям наркологов, мужчине достаточно 1 неделю употреблять вещество, чтобы стать от него зависимым.

Переход с курительного табака на жевательный сравним с заменой героина на кокаин. В попытке слезть с одного наркотика человек переходит на другой, получая еще большую привязанность к новому веществу. В соцсетях его продвигают как легкую альтернативу сигаретам. В безвредность, правда, сложно поверить, глядя на прожженные десны. И подростков с пеной у рта, которые экспериментируют с веществом из пакетика. Откачивать такого дегустатора пришлось в Пензе. Там не только врачи бьют в колокола. Директора говорят: школы в осаде. «Снюс» продают в соседних домах, рекламируют в мессенджерах, доставляют через интернет, а дети поголовно рассказывают, как их в первый раз угостили — бесплатно. «Подобная схема в свое время была относительно распространения спайса. Подсадить на этот вид никотина, вид зависимости, наше подрастающее поколение. Пора бить тревогу», — говорит главврач Пензенской областной наркологической больницы Юрий Уткин.

**Принципы формирования здорового образа жизни**

Любой образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения для каждого человека, основой которых являются биологические и социальные принципы.

Биологический принцип предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений, а также ритмичным.

Социальный образ жизни предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению.

Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания.

Исходя из этого, можно выделить основные жизненно важные поведенческие формы.

1. Формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности (работа, быт, семейные отношения, реализация в общественной и культурной жизни) и формирование оптимистических взглядов.

2. Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека.

3.Двигательная активность.

4. Ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей.

5. Сексуальная активность.

6. Здоровое старение — это естественный процесс, который при правильной организации протекает с минимальными негативными последствиями.

7. Отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

**Правила здорового образа жизни**

Каждый человек стремится к формированию здорового образа жизни, но далеко не каждый достигает этой цели. Все дело, скорее всего, в том, что люди просто не знают с чего начать ведение ЗОЖ, либо никак не могут заставить себя менять что-то в своей жизни. Начинать нужно с главных правил ведения ЗОЖ и следовать им постоянно.

**Главные правила по ведению здорового образа жизни**

1. Активное движение.

Тело человека так устроено, что оно просто не может постоянно находиться в одном месте и в одном положении. Например, сидя целый день перед компьютером на работе, вы на самом деле подвергаете организм сильному стрессу. Каждое утро делайте зарядку минимум 30 минут. Желательно посещать тренажерный зал, что позволит полностью и грамотно проработать каждую мышечную группу.

2. Откажитесь от вредных привычек.

Алкоголь и табак разрушают наш организм, это как бомба замедленного действия. Даже в небольших дозах эти вещества оказывают пагубное действие на организм, которое проявится если не сейчас, то в следующих поколениях, постепенно разрушая ДНК.

3. Правильно питайтесь.

Питание должно быть сбалансированным. Пропорции БЖУ в рационе питания должны быть следующими: белки 20-30%, жиры 10-20%, углеводы 50-60%.

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Употребляйте достаточное количество фруктов и овощей, чтобы организм получал достаточное количество витаминов.

Ограничьте потребление соли и сахара.

Употребляйте достаточное количество воды, рекомендуется не менее 2.5 литров в день.

Нужно соблюдать режим питания. Режим-это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки.

4. Высыпайтесь.

Крепкий и здоровый сон укрепляет иммунитет и способствует долголетию. Спите не менее 8 часов.

5. Избегайте стрессовых ситуаций.

Стресс создает сильную нагрузку на вашу нервную систему. Истощенная ЦНС приводит к ослаблению иммунитета и защитных сил организма. Поэтому оставайтесь всегда на позитивных эмоциях и чаще улыбайтесь!

6. Закаляйтесь.

Закаливание помогает организму лучше справляться с простудными заболеваниями, т.к. тренирует защитные силы организма.

7. Следите за личной гигиеной.

Соблюдение личной гигиены защитит вас от разных бактерий и микробов, которые скапливаются на коже, руках, волосах, под ногтями и во рту.

Литература

1. МР 2.1.10.0033-11 «Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения»//Методические рекомендации/Утверждены Главным государственным санитарным врачом России 31.07.2011 г
2. Николай Амосов. Моя система здоровья. — 1997. — 5000 экз. — ISBN 5-311-02742-8..
3. Андреева Т. И. [Шведский снюс и подход снижения вреда в контроле над табаком](http://contacttobinfo.narod.ru/contact/tem/15.htm), август 2005
4. Андреева Т. И. [Потребление бездымного табака — дополнительная проблема контроля над табаком в России](http://ekmair.ukma.kiev.ua/handle/123456789/1246) / Т. И. Андреева, К. С. Красовский, Г. А. Ананьева, Е. Н. Андреичева // Наркология. — 2011. — № 1. — С. 44-49.
5. [Снюс — достойная альтернатива, если дымить нельзя](https://web.archive.org/web/20061007145441/http:/www.rustabak.ru/Articles/Products/exotic/art8/)// Медиагруппа «Русский табак».