**Чем еще ударим по здоровью?**

Снюс – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как сосательный табак. В большинстве стран его продажа запрещена. Вред от употребления снюса оценивается как более сильный, чем от курения табака. В России запрет на эту форму табачного продукта был введен в 2015 году. Однако его до сих пор продолжают ввозить под видом жевательного табака.

Снюс впервые появился в Швеции и до недавнего времени он в большей мере производился и употреблялся именно в этой стране. Как и табак для курения, снюс неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Физическая и психологическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно.

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справляться с табачной зависимостью. Однако это ошибочно, так как желание курить смениться другой формой никотиновой зависимости. Кроме этого, в обычной порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете.

Употребление снюса приводит к появлению неопухолевых поражений слизистой ротовой полости. Она постоянно подвергается раздражению, и клетки прекращают нормально функционировать и развиваться. Проведенные исследования показывают, что в снюсе выявлено большое содержание канцерогенов, которые чрезвычайно опасны и повышают вероятность развития рака щек, десен и внутренней поверхности губ. По данным исследований из-за приема снюса риск развития рака поджелудочной железы возрос в разных странах от 40 до 67%.

Прием сосательного табака приводит к спазму и сужению сосудов. Это повышает риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии и инсультов.

Снюс существенно вредит зубам. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль – все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза, способствуют потемнению и разрушению зубов.

Прием сосательного табака сопровождается сильным слюноотделением и слюна, смешиваясь с никотином и канцерогенами, поступает после проглатывания в пищеварительные органы. Из-за этого слизистые желудка и кишечника постоянно подвергаются раздражению, воспаляются и на них могут формироваться эрозии и язвы.

Прием сосательного табака особенно опасен в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно, и вызывает:

- замедление и остановку роста;

- нарушение мыслительных процессов;

- ухудшение концентрации внимания и памяти;

- повышенную раздражительность и агрессивность;

- ослабление иммунитета и повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям;

- более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

Снюс оказывает очень вредное воздействие на организм несовершеннолетних и возникающая на фоне его приема никотиновая зависимость нуждается в лечении. Борьба с его приемом должна начинаться как можно раньше, так как зависимость развивается очень быстро и тяжело поддается терапии.

Отказаться от приема табачных изделий очень нелегко. Многим зависимым необходимо несколько попыток для борьбы с пристрастием к табаку. Самостоятельные попытки только в 5% случаев оказываются успешными, и эта форма зависимости считается одной из самых труднопреодолимых. Расстаться с нею можно только при комплексном подходе к лечению и проведении психологической реабилитации.