

«СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»

ПАМЯТКА для родителей и педагогов

Что такое снюс?

Снюс (или, как его называют в подростковой среде, «загубный табак») – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак.

Снюс в виде порционных пакетиков или рассыпчатого табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5-30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие.

Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей степени.

В самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

Соотношение снюса и сигареты

- 1 пакетик снюса весом 0,3 гр содержит 0,5 мг никотина, что соответствует по крепости легким сигаретам.
- 1 пакетик снюса весом 0,5 гр содержит 0,9-2 мг никотина, что соответствует сигаретам средней крепости.
- 1 пакетик снюса весом 1,0 гр содержит 2,0-2,3 мг никотина, что соответствует крепким сигаретам.

Последствия от употребления снюса

- Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний – 210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследования ACS (американское добровольное общество по борьбе с раком), потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щек, десен и внутренней поверхностью 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 таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.
- Поражение органов ЖКТ и рак. Если сигареты главным образом разрушают легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцируя язву желудка.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.

- Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет.
- Разрушительное влияние снюса и ткани ротовой полости – препарат обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывая язвенные поражения десен.

Внешние признаки употребления снюса

- 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

Симптомы передозировки

Передозировка от снюса подразделяется на острую легкую, острую тяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основные симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота.

Как правило, такое состояние проходит спустя 1-2 дня и не требует врачебного вмешательства. Тяжелая передозировка более опасна и сопряжена с риском смерти. Ее проявления:

- Тошнота, обильная рвота
- Усиленное слюноотделение или сухость во рту
- Боли в животе
- Посинение кожи
- Одышка, учащенное сердцебиение
- Расширение или сужение зрачков
- Тремор конечностей
- Тонико-клонические судороги
- Угнетение сознания
- Слуховые и зрительные галлюцинации, бред

Первая помощь употребившему снюс

- Если этот факт произошел в учебном заведении, необходимо удалить обучающегося из кабинета, увести от одногруппников
- При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку доступ воздуха – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно вывести человека на улицу

- Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебного заведения
- Поставить в известность руководство учебного заведения
- Известить о случившемся родителей ребенка
- Вызвать скорую медицинскую помощь

Если у педагога возникли подозрения, что подросток употребляет снюс

- Сообщите о своих подозрениях родителям (законным представителям) ребенка
- Предоставьте подростку достаточную информацию о негативных последствиях потребления данного препарата
- Сообщите ребенку и его родителям об установленном порядке, согласно которому будет действовать администрация учебного заведения, в стенах которого ребенок появился в одурманенном состоянии
- Предоставьте родителям информацию об организациях города, оказывающих наркологическую, психологическую и медицинскую помощь несовершеннолетним, работающих с данной проблемой
- При подозрении на групповое потребление снюса необходимо провести повторенные беседы с родителями с приглашением врача – нарколога, работников правоохранительных органов, психолога

Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс

- Обращайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставит ребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют – вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком
- Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я мало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах и трудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации.
- Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте с ним! Примите его реакцию такой, какой она является: «Да, так тоже можно было поступить. А как еще можно было выразить свое настроение, свои переживания?»
- Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте. Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем возможность размышлять, оценивать
- Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш ребенок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайте его друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы.

Если Вы стали свидетелем распространения снюса несовершеннолетним, незамедлительно сообщите по телефонам:

- Дежурная часть УМВД России по Астраханской области 8 (8512) 40-09-02, 40-00-15
 - Телефон доверия УМВД России по Астраханской области 8 (8512) 40-01-01

Сообщите о распространении «убийственной» моды – сохраните жизнь нашим детям!