

**«СНЮС» –
ТАБАК БЕЗДЫМНЫЙ, НО
НЕ БЕЗВРЕДНЫЙ**

**МБОУ СОШ №34 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. И. ХЕТАГУРОВА
Г. ВЛАДИКАВКАЗ**



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- **СНЮС – ОДИН ИЗ ВИДОВ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА. ОН ИЗГОТАВЛИВАЕТСЯ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЁННЫХ ТАБАЧНЫХ ЛИСТЬЕВ, КОТОРЫЕ ПАКУЮТ В ПАКЕТИКИ, И ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОМЕЩАЮТ МЕЖДУ ДЕСНОЙ И ГУБОЙ.**



СОСТАВ

- **В СОСТАВ ОБЫЧНО ВХОДИТ ТАБАК, ВОДА, СОДА, ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ВКУСА, САХАР И СОЛЬ (КАК КОНСЕРВАНТЫ) И АРОМАТИЗАТОРЫ.**

ФАКТЫ О БЕЗДЫМНОМ ТАБАКЕ

- **БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК СОДЕРЖИТ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, 28 КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ.**
- **ГЛАВНЫМИ КАНЦЕРОГЕНАМИ В БЕЗДЫМНОМ ТАБАКЕ ЯВЛЯЮТСЯ СПЕЦИФИЧНЫЕ ДЛЯ ТАБАКА НИТРОЗАМИНЫ.**
- **ОКОЛО 3% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 26 ЛЕТ И СТАРШЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПОСТОЯННЫМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМИ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА, А ОКОЛО 5% ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 18-25 ПОЛЬЗУЮТСЯ БЕЗДЫМНЫМ ТАБАКОМ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ. БОЛЕЕ 13% СТУДЕНТОВ И 2% СТУДЕНТОК СООБЩАЮТ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА.**
- **НЕСМОТЯ НА ТО, ЧТО ИЗ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА НИКОТИН ВСАСЫВАЕТСЯ МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ ИЗ СИГАРЕТ, ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ИНТЕНСИВНОСТЬ ВСАСЫВАНИЯ НИКОТИНА ИЗ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА ПРЕВЫШАЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВСАСЫВАНИЯ ИЗ СИГАРЕТ В 3-4 РАЗА.**
- **НИКОТИН ИЗ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА ДОЛЬШЕ ОСТАЕТСЯ В КРОВИ, ЧЕМ НИКОТИН ИЗ СИГАРЕТ.**

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА

«БЕЗВРЕДНОСТЬ СНЮСА»- ОПАСНЕЙШЕЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ! УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА – ДОКАЗАННАЯ ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ РАКА ПОЛОСТИ РТА, РАКА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РАКА ПИЩЕВОДА, И РАКА ЛЁГКИХ.

- **ДЛИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА ПРИВОДИТ К ПАРОДОНТОЗУ, РАЗРУШЕНИЮ ЗУБОВ, ПОЯВЛЕНИЮ ЗЛОВОННОГО ЗАПАХА ИЗО РТА, ТАХИКАРДИИ, ГИПЕРТОНИИ.**
- **ПОЛЬЗОВАТЕЛИ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА ПОЛУЧАЮТ НАМНОГО БОЛЬШЕ НИКОТИНА ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ СИГАРЕТ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ СНЮСА ПРЕДПОЛАГАЕТ, ЧТО ТАБАК ОСТАЁТСЯ ВО РТУ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ, ЗА ЭТО ВРЕМЯ В ОРГАНИЗМ ПОПАДАЕТ В ДЕСЯТКИ РАЗ БОЛЬШЕ НИКОТИНА, НЕЖЕЛИ ПРИ ВЫКУРИВАНИИ ОДНОЙ, ДАЖЕ САМОЙ КРЕПКОЙ СИГАРЕТЫ. ЕСЛИ В САМОЙ КРЕПКОЙ СИГАРЕТЕ СОДЕРЖИТСЯ ДО 1,5 МГ НИКОТИНА, ТО ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ СНЮСА МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ДО 22 МГ НИКОТИНА. ДАЖЕ ЕСЛИ ТАБАК НАХОДИТСЯ В ПОЛОСТИ РТА НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ПОРЯДКА 5-10 МИНУТ, В КРОВЬ ВСЕ РАВНО ПОСТУПАЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭТОГО НИКОТИНА.**
- **ВЫСОКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ НИКОТИНА СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЕ БЫСТРОГО РАЗВИТИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ, И ПРАКТИЧЕСКИ МОЛНИЕНОСНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ. ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СНЮСА - ПРОЦЕСС БОЛЕЕ ТЯЖЁЛЫЙ, ЧЕМ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, ЗАЧАСТУЮ НЕВОЗМОЖНЫЙ БЕЗ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТА И КУРСА РЕАБИЛИТАЦИИ.**
- **КРОМЕ ТОГО, МНОГИЕ ПОТРЕБИТЕЛИ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА ЗАТЕМ ПЕРЕХОДЯТ НА КУРЕНИЕ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ.**

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ СНЮСА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

- **ОСТАНОВКА РОСТА;**
- **ПОВЫШЕННАЯ АГРЕССИВНОСТЬ И ВОЗБУДИМОСТЬ;**
- **УХУДШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ;**
- **НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ;**
- **ВЫСОКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ, ПОЛОСТИ РТА;**
- **ОСЛАБЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ПОДРОСТКИ, ВПЕРВЫЕ ИСПОЛЬЗОВАВШИЕ ТАБАК В ВИДЕ СНЮСА, В ТЕЧЕНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ СТАНОВЯТСЯ КУРИЛЬЩИКАМИ СИГАРЕТ.

СНЮС ИЛИ БЕЗДЫМНЫЙ ТАБАК.



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЗАГУБНОМ ТАБАКЕ

- **МИФ: ЗАГУБНЫЙ ТАБАК БЕЗОПАСНЕЕ СИГАРЕТ.**
- **МИФ: ЗАГУБНЫЙ ТАБАК – ХОРОШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА КУРЕНИЮ ИЛИ БРОСАНИЮ.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- СНЮС НЕ ПОМОГАЕТ БРОСИТЬ
КУРИТЬ, ТАК КАК ЭТОТ ВИД ТАБАКА
СОДЕРЖИТ ТОТ ЖЕ САМЫЙ
НАРКОТИК, ЧТО И СИГАРЕТЫ!**