

Одной из главных ценностей спорта является здоровье спортсмена, поэтому важно напомнить о вреде и последствиях употребления снюса и насвая. И несмотря на то, что никотин не входит в запрещенный список, он включен в программу мониторинга уже на протяжении многих лет, а значит изучается на предмет попадания в список опасных для здоровья субстанций, запрещенных в спорте.

23 февраля 2013 года вступил в силу закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Закон ввёл ограничения мест курения, торговли табачными изделиями, запрет рекламы и прочие меры, направленные на снижение спроса на табачные изделия.

С 2019 года во многих регионах России отмечается увеличение употребления некурительных (бездымных) табачных изделий. К ним относятся табачные изделия, предназначенные для сосания, жевания или нюханья и иных способов потребления, не связанных с курением – табак сосательный (снюс), табак жевательный, табак нюхательный, насвай и другая никотин содержащая продукция. Эта проблема особенно касается подростков. Сложившуюся ситуацию уже можно назвать эпидемией государственного масштаба.

Бездымные табачные изделия представляют собой сложную и широко распространенную проблему для общественного здравоохранения. Традиционно никотин употребляют, используя механизм табакокурения, в результате которого после вдыхания табачного дыма или пара электронных средств доставки никотина; он доставляется в артериальную кровь человека и через 7 секунд достигает мозга. Все они взаимодействуют со слизистой оболочкой ротовой полости.

### **Последствия употребления снюса для здоровья подростка: отрицательное влияние на организм и на психику**

Исследования показывают, что никотин негативно влияет на сердце, репродуктивную систему, легкие, почки и т.д. Многие исследования продемонстрировали его канцерогенный потенциал. Никотин также вызывает повышенный окислительный стресс и гибель нейронов, повреждение ДНК и т.д. Подчеркивается, что никотин стимулирует вегетативную систему, что приводит к снижению уровня глюкозы в крови. С действием никотина связывают гастроэзофагальный рефлюкс и язвенную болезнь желудка из-за опосредованного повышения секреции кислоты в желудке и пепсиногена.

Описывается появление вялости, раздражительности или возбудимости и агрессивного поведения. Даже недолгое употребление снюса подростком вызывает снижение концентрации внимания и ухудшение памяти. Учитывая, что внимание и память являются предпосылками интеллекта, падает его учебная продуктивность, задерживается когнитивное развитие. Кустарное производство и отсутствие стандартов влечёт серьезный риск загрязненного табачного изделия (в составе примесей можно обнаружить свинец, мышьяк, кадмий, хром, никель).

### **Острая никотиновая интоксикация**

Передозировки никотином до последнего времени были редким явлением, особенно со смертельным исходом, за исключением случайных отравлений детей, в том числе препаратами никотинзаместительной терапии. В последние годы увеличение ассортимента, доступности никотиносодержащих лекарственных препаратов и других никотинсодержащих изделий, а также электронных систем доставки никотина

способствует повышению риска отравлений никотином. Средняя летальная доза никотина для взрослых от 30 до 60 мг (от 0,5 – 1,0 мг/кг), для детей – до 10 мг. Снюс с чистым никотином содержит от 40 до 60 мг. Употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает очень большое количество никотина.

Кроме того, при употреблении никотинсодержащих изделий возникает повышенное слюноотделение, которое предполагает сплёвывание. Но подростки часто сглатывают слюну, никотин попадает со слюной в желудок, иногда проглатывают и само никотинсодержащее изделие. Попадая в желудок, оно вызывает поражение органов пищеварения и сильную интоксикацию. Для сравнения: обычная сигарета содержит от 9 до 30 мг никотина, при курении одной сигареты в организм попадает около 0,5-2 мг.

Симптомы отравления никотином похожи на другие виды отравлений. Никотиновая интоксикация развивается быстро, часто непредсказуема. В зависимости от степени тяжести отравления симптомы могут быть разные. Сначала: слабость, головокружение, тошнота, бледность кожных покровов (землистый цвет лица), жжение, боли во рту, в области пищевода и желудка, повышенное слюноотделение (иногда слюна с примесью крови). Затем присоединяется рвота, повышается температура, обильная потливость, головная боль, боли в животе, кожа ещё более бледнеет и становится холодной, возможна тахикардия и сердечные аритмии. Наблюдаются и поведенческие расстройства, расстройства восприятия, бессонница, подавленность, апатия, вялость, нарушение походки.

При тяжелом отравлении развивается кома, полиорганная недостаточность, поражение почек, критическое нарушение дыхания и работы сердца.

Никотин может вызвать остановку сердца и в небольших дозах — всё зависит от возраста, индивидуальной восприимчивости организма и времени воздействия.

*В случае обнаружения подростка в критическом состоянии, когда есть основание полагать, что оно возникло в следствии отравления ПАВ, необходимо выполнить следующие действия:*

- *повернуть подростка на бок;*
- *очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;*
- *вызвать бригаду скорой помощи;*
- *поставить в известность о случившемся родителей;*
- *следить за характером пульса и дыхания до прибытия врачей;*
- *при исчезновении пульса и дыхания начать сердечно-лёгочную реанимацию.*

*Эти действия важно знать и уметь выполнять, так как они являются жизнеспасаящими.*

Важную роль играет раннее выявление употребления и незамедлительное принятие мер, направленных на прекращение употребления.

## **Как определить, что ребёнок употребляет снюс?**

К сожалению, определить, что ребёнок употребляет снюс не просто. В отличие от сигарет, снюс не оставляет запаха табачного дыма. Более того, в бездымный табак добавляют ароматизаторы, поэтому можно подумать, что ребенок держит во рту леденец.

В первую очередь родители могут заметить изменение в поведении ребёнка. Вследствие употребления некурительных никотинсодержащих изделий может появиться повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, нарушение сна и аппетита, повышенное слюноотделение, снижается школьная успеваемость. Эти признаки могут быть вызваны и другими причинами, поэтому важно постараться не утратить контакт с ребёнком и доверительно говорить с ним. Доказательством употребления могут быть пакетики со снюсом, шарики из неизвестного вещества, «странные» конфеты.

Факт употребления можно определить и лабораторным путём, определяя наличие или отсутствие котинина (метаболита никотина) в биологических средах. По концентрации котинина можно определить, что употреблял подросток: сигареты или снюс. При употреблении последнего показатели всегда выше.

При длительном употреблении снюса появляются видимые признаки – желтые зубы и зловонный запах изо рта. К тому же ребенок может жаловаться на частую головную боль, тошноту и головокружение.

## **Что делать родителям?**

Что делать родителям, если выявлено употребление снюса. В первую очередь важно спокойно поговорить и узнать, что происходит с ребёнком, что для него значит употребление снюса, в чём ценность такого поведения. Необходимо постараться спокойно и уверенно объяснить, чем это опасно. Также можно обратиться за консультацией в медицинскую организацию, где с ребенком поработают врачи и психологи. Отказ от использования снюса – процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалистов.

**Продажа насвая и снюса запрещена на территории Российской Федерации законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», их продажа запрещена и является административным правонарушением. Ответственность за продажу предусмотрена ч. 2 ст.14.53 КоАП РФ, штраф:**

**для граждан в размере от 2 до 4 тысяч рублей;**

**для должностных лиц от 7 до 12 тысяч рублей**

**для юридических лиц от 40 до 60 тысяч рублей**

В настоящее время рассматривается комплекс законодательных мер по ужесточению ответственности.