|  |
| --- |
| ПАМЯТКА для родителей и педагогов «СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА» |
| ***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.  https://sun9-48.userapi.com/c857732/v857732695/14765b/Sl0q24wfRQI.jpg    ***Соотношение снюса и сигареты***   1 пакетик снюса весом 0,3 г содержит 0,5 мг никотина, что соответствует по крепости легким сигаретам.  1 пакетик снюса весом 0,5 г содержит 2 мг никотина, что соответствует сигаретам средней крепости.  1 пакетик снюса весом 1,0 г содержит 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 исследований 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 у 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 на 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 учащегося из класса, увести его от одноклассников.  При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку доступ к воздуху – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно, вывести человека на улицу.   Вызвать скорую медицинскую помощь.  ***Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс***   Общайтесь 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. |