**Памятка «Чем опасна некурительная никотиносодержащая продукция»**

**Снюс** – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельченных табачных листьев, которые пакуют в пакетики. В последнее время появился снюс в виде зубочисток и жевательных конфет, что особенно опасно. При употреблении никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, при этом сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта.

Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением. Это не так. Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них- **нитрозамины** , они образуются еще   при производстве, в процессе ферментации табака.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, чем курильщики сигарет! В самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, а при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина, а это почти в 15 раз больше! Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества.

Именно высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжелый, чем даже отказ от курения, и зачастую невозможный, без помощи специалиста и курса реабилитации.

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА**

1. Первое, с чем столкнётся потребитель снюса – это побочные эффекты в виде сильного местного жжения слизистой ротовой полости, тяжести в голове, апатии, резкого слюноотделения и головокружения.
2. Употребление бездымного табака – доказанная причина развития онкологических заболеваний полости рта, поджелудочной железы, пищевода и легких.
3. Длительное использование бездымного табака приводит к парадонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии, бесплодию.
4. Снюс является причиной остановки роста.
5. У потребителей этого вида табака наблюдается повышенная агрессивность и возбудимость и, наоборот, апатия и эмоциональная дисфункция.
6. Снюс приводит к ухудшению когнитивных процессов, нарушению памяти и концентрации внимания;
7. Также бездымный табак ослабляет устойчивость организма, особенно развивающегося, к инфекционным заболеваниям.
8. Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

**Разъясните своему ребенку :**

* Ни в коем случае чтобы ребенок не соглашался пробовать этот или любой другой вид табака ( который красочно скрывается в баночках), если ему предлагают сделать это знакомые и, тем более, незнакомые люди, за деньги или бесплатно!
* Объясните ребенку, если ему предлагают жевательные конфеты, чтобы он не брал их или, взяв, не спешил есть, если он не уверен в их происхождении и безопасности. Ведь сладости всегда могут купить родители.
* Научите ребенка: Немедленно сообщать взрослым (родителям, педагогам) о том, что кто-то пытается навязать им или знакомым употребление снюса.
* Постарайтесь предупредить друзей и знакомых о вреде употребления этого вещества и убедить не использовать его.
* **Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье и своих детей!**