

Что делать, если ребенок употребляет снюс ?

Что такое снюс?

Это разновидность жевательного табака, расфасованного в целлюлозные пакетики, – как чайные, только меньше. В каждой порции в 5-6 раз больше никотина, чем в обычной сигарете. Кроме этого, в составе большое количество ароматизаторов, присутствуют соль и консерванты. Порцию снюса кладут под верхнюю губу и рассасывают от 5 до 30 минут.

Как вы считаете, почему снюс популярен среди школьников?

Снюс дешевле, чем сигареты, а значит, более доступен для подростков. Упаковку пакетиков можно купить в обычном табачном магазине по цене от 150 рублей. К тому же его можно употреблять незаметно – родители не чувствуют запах дыма, не нужно убегать на улицу, чтобы затаиться. Из-за высокого содержания никотина снюс быстрее вызывает зависимость, а синдром отмены намного сильнее, чем при отказе от сигарет.

Снюс опаснее, чем обычные сигареты?

Я считаю, что безопасного употребления табачной продукции не бывает. Вред приносит как обычное курение сигарет, так и бездымный табак, электронные сигареты или кальяны. Небезопасен и снюс. Он начинает всасываться в кровь через слизистую и попадает в организм практически мгновенно – быстрее, чем при курении. Снюс приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению неприятного запаха изо рта. А могут быть и более серьезные последствия: рак полости рта, пищевода, желудка, легких. Снюс повышает риск возникновения тахикардии и гипертонии, ослабляет иммунитет и замедляет рост, нарушаются мозговая деятельность, память, внимание, возникают расстройства психики. Одним словом, снюс разрушает здоровье подростка.

Как узнать, что ребенок употребляет снюс?

Как правило, под верхней губой появляются воспаление и язвы. Меняется поведение: ребенок становится беспокойным и раздражительным в период отмены, а сразу после приема – вялым и сонным. Пропадает интерес к учебе, снижается успеваемость.

А если родители обнаружили эти симптомы, что им делать?

Первое – родителям важно не впасть в панику. Найдите в себе силы спокойно обсудить с ребенком происходящее, обрисовать последствия и риски. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок сам захотел избавиться от этой вредной привычки, и предложите ему помощь и всестороннюю поддержку в этом. Будьте терпеливы и тверды в своем решении. Проявляйте больше внимания к жизни ребенка. Вы как родитель должны знать, с кем он общается, чем интересуется, как и где проводит время в интернете. Вообще родители должны поступать так всегда, независимо от того, замечают ли они симптомы употребления снюса или нет.

Разумеется, если произошло отравление снюсом, становится не до бесед. Первое, что нужно сделать, – немедленно вынуть пакетик изо рта подростка. Никотин стремительно всасывается в кровь и может вызвать сильное психомоторное возбуждение, нарушение сердечного ритма, повышение давления. Если эти признаки обнаружены, дайте ребенку

седативное. Подросткам старше 14 можно накапать 20-25 капель корвалола. И, конечно же, нужно немедленно вызвать скорую. Ребенок должен быть как можно скорее доставлен в отделение интенсивной терапии или токсикологический центр.

Повторюсь, что безопасного употребления табака не бывает. Правильнее всего – не допустить пристрастия к нему. Ведите здоровый образ жизни сами и воспитывайте в своих детях приверженность к ЗОЖ. Если вы бегаєте, берите ребенка на пробежку, если умеете кататься на коньках, ходите всей семьей на каток. Для того чтобы подросток не начал употреблять снюс, сигареты или наркотики, не оставляйте ему ни минуты для безделья и рискованного поведения. Будьте с ним, организуйте его досуг так, чтобы ему не было скучно и было некогда даже думать о пагубных привычках.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»
врач по общей гигиене

В.М.Александров.