**Стоит ли «связываться» со снюсом?**

**** В последнее времявсе больше людей ищут замену курению, поэтому популярными стали альтернативные способы потребления никотина.

***Снюс*** – жевательный табак, одна из таких опасных альтернатив.

**Что из себя представляет?**

– ***вид табачного изделия, который изготавливается из увлажненного или высушенного измельченного табака, обработанного раствором соды и соли.***Он имеет вид маленьких пакетиков, схожих с чайными пакетиками, которые продаются в круглых «шайбах». Помимо ядов и химикатов, которые входят в состав жевательного табака, входят опасные канцерогены (алкалоиды, нитраты, металлические соединения и др.).

 ***По словам производителей, жевательный табак закладывают между нижней губой и десной на 30-60 минут, именно за это время табак проникает в организм.***

 **Как влияет на организм?**

**- прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует сахарный диабет;**

** - язвенные поражения десен (наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы);**

 **- патология сердца и сосудов (при употреблении наркотика разрушаются стенки сосудов, что провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, повышает риск и инфаркта и инсульта);**

**- поражение органов желудочно-кишечного тракта (глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком** **вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцирует язву желудка).**

**Почему стоит отказаться от употребления снюса?**

**- повышается агрессивность и возбудимость;**

**- ухудшаются когнитивные процессы;**

**- нарушается память;**

**- теряется концентрация внимания;**

**- повышается риск развития онкологических заболеваний;**

**- ослабляется устойчивость к инфекционным заболеваниям;**

**- формируется никотиновая зависимость.**

**Куда обратиться за помощью:**

*Людям, плотно подсевшим на вещество, рекомендуется немедленно обратиться за помощью к наркологу на базе учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер» с целью получения рекомендаций по избавлению от этой пагубной привычки, по тел.:* ***8(0232)53-34-34, 63-39-39.***

 *Также вам поможет психолог отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», по тел.:* ***8(0232)33-57-29.***

 ***Помните, что не существует безвредных для здоровья средств, которые содержат никотин. Это наркотик!***