



# Загубный табак

Мифы и опасности



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

## ЗАГУБНЫЙ ТАБАК, ИЛИ СНЮС

Загубный табак, по-шведски снюс, – это обработанный порошковый табак, увлажненный паром. Он продается как в виде рассыпного влажного порошка, который формируют между пальцев в небольшие комочки, так и расфасованным в пакетики наподобие чайных.

Загубный табак производится преимущественно в Швеции. В других странах Европейского Союза его продажа нелегальна.

Загубный табак – это бездымный табачный продукт, в котором содержится вызывающий сильную зависимость нейротоксин никотин, около 2000 химических соединений и свыше 20 канцерогенов.

Из-за постоянного контакта со слизистой рта при потреблении загубного табака уровень получаемого организмом никотина продолжительнее и ровнее, поэтому загубный табак может вызывать гораздо более сильную зависимость, чем сигареты.

**При потреблении загубного табака риск попасть в зависимость от никотина в 2–4 раза выше по сравнению с курением обычных сигарет.**

Загубный табак – не альтернатива курению или отказу от курения. Отказавшись от загубного табака, человек из-за повышенной потребности в никотине может начать курить гораздо больше, чем он это делал до начала потребления снюса.



## ВЛИЯНИЕ ЗАГУБНОГО ТАБАКА НА ЗДОРОВЬЕ

- У троих из четырех потребителей загубного табака встречаются **повреждения полости рта**. Загубный табак вызывает болезни и воспаления десен, разрушает зубы и зубную крепительную ткань, что приводит к выпадению зубов. У тех, кто постоянно потребляет загубный табак, зубы желто-коричневого или даже черного цвета и покрыты налетом. Появляется дурной запах изо рта.
- Загубный табак может вызвать **раковые опухоли**. Загубный табак не загрязняет дымом окружающую среду, но его потребление затрагивает все органы человека. Длительный контакт табачной химии с полостью рта сопряжен с высоким риском возникновения рака губ, языка, щек, горла и гортани. Слизистая рта утолщается, возникают белые пятна, которые могут быть сигналом предопухолевого состояния. Если табачный сок проглатывается, то



рisku подвержены и пищевод с поджелудочной железой.

- Потребление загубного табака повышает риск **сердечного приступа и инсульта**. При потреблении загубного табака повышается риск атеросклероза, то есть, закупорки артерий, что, в свою очередь, может привести к инфаркту или инсульту.
- Потребление загубного табака повреждает и **центральную нервную систему**, одурманивая или вызывая тревожность и проблемы с вниманием и концентрацией.
- При потреблении загубного табака глаза краснеют, щиплет в носу, а во рту появляется неприятный вкус. При первом употреблении может проявиться холодная испарина, рвотный рефлекс, головокружение и учащенное сердцебиение.
- Среди молодых распространилась продажа уже использованных подушечек с загубным табаком. Повторное потребление загубного табака разными людьми чревато риском инфекционных заболеваний, например, гепатита С, герпеса (губной простуды), вирусных инфекций дыхательных путей и пр.
- Загубный табак повышает **риск диабета II типа**.
- Употребление загубного табака во время беременности **повышает риск осложнений или преждевременных родов**.

# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЗАГУБНОМ ТАБАКЕ

**Миф:** Загубный табак безопаснее сигарет.

**Действительность:** Одной из причин, по которой молодые потребляют загубный табак, заключается в уверенности в том, что он не так вреден, как курение. Распространено мнение, что загубный табак не приводит к риску рака, не влияет на выносливость и пр. В действительности же, как и курение, потребление загубного табака связано с серьезными рисками для здоровья и приводит к никотиновой зависимости. Поскольку загубный табак не курят, то при его потреблении возникает меньше нитрозоаминов и других канцерогенных веществ, связанных с табачным дымом. В то же время, из-за способа употребления загубного табака уровень никотина в организме равен или выше по сравнению с сигаретами, а усвояемость доз никотина больше.

**Миф:** Загубный табак – хорошая альтернатива курению или при бросании курить.

**Действительность:** Это мнение неверно, потому что при потреблении загубного табака никотиновая зависимость развивается еще быстрее, чем при курении.

**Миф:** Загубный табак потребляют только молодые мужчины.

**Действительность:** Правда в том, что именно подростки и молодые потребляют больше табачных изделий, чем остальные возрастные группы. Как и в случае с остальными табачными продуктами, от загубного табака лучше держаться подальше, ведь он не только вредит здоровью, но и вызывает зависимость. Чем моложе потребитель загубного табака, тем быстрее и сильнее формируется у него никотиновая зависимость и тем сложнее от нее избавиться в дальнейшем.

Если вам требуется помощь  
в бросании, обратитесь  
к семейному врачу или  
консультантам по отказу от табака.  
Услуга консультаций по отказу  
от табака бесплатна и не требует  
направления. Рекомендуется  
зарегистрироваться заранее.

Контакты консультантов по отказу от табака и подробнее о том, как бросить: [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee).



tubakainfo.ee



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks