



Snus - Tiha prijetnja

Razotkrijmo mitove o bezopasnosti snusa.

Što je snus?

Snus je bezdimni duhan koji se stavlja ispod gornje usne. Izvorno je razvijen u Švedskoj, a danas je sve popularniji i u drugim zemljama.

Duhan u prahu

Snus se sastoji od finog duhanskog prahu, pomiješanog s vodom, soli, i aromatičnim dodacima.

Nikotin

Nikotin se apsorbira kroz sluznicu usne šupljine, što dovodi do brzog oslobađanja nikotina u krvotok.



Komponente snusa

Snus sadrži mnoge kemikalije, osim nikotina, koje su štetne po zdravlje.

Nikotin

Uzrokuje ovisnost, povećava krvni tlak i rizik od srčanih bolesti.

Teški metali

Mogu se nakupljati u tijelu i uzrokovati oštećenje organa.

Kancerogene tvari

Povećavaju rizik od raka, uključujući rak usne šupljine, gušterače i želuca.

Zdravstveni rizici snusa

Iako se čini manje štetnim od cigareta, snus predstavlja ozbiljnu prijetnju zdravlju.



Srčane bolesti

Povećava rizik od srčanog udara i moždanog udara.



Bolesti dišnih puteva

Može uzrokovati astmu, bronhitis i plućni rak.



Bolesti desni

Povećava rizik od parodontitisa i gubitka zuba.



Razorni učinci na usnu šupljinu

Dugo korištenje snusa može imati katastrofalne posljedice na usnu šupljinu.

1

Promjena boje zuba

Snus mrlje zube i dovodi do promjene boje.

2

Oštećenje desni

Dovodi do upale desni, krvarenja i gubitka zuba.

3

Rak usne šupljine

Snus značajno povećava rizik od raka usne šupljine.





Veća ovisnost od cigareta

Nikotin u snusu brzo se apsorbira u krvotok, što dovodi do brže i jače ovisnosti.

1

Brza apsorpcija

Nikotin ulazi u krvotok za samo 5 minuta.

2

Jača ovisnost

Snus je jednako ovisan kao i cigarete.

3

Teže prestanak

Poteškoće s prestankom snusa su veće nego s prestankom pušenja.

Zašto se snus smatra "sigurnijom" alternativom?

Mnogi ljudi vjeruju da je snus sigurnija alternativa cigaretama jer je bez dima i ne uzrokuje kašalj.

1

Manje štetnih tvari?

Snus sadrži manje štetnih tvari od cigareta, ali još uvijek sadrži mnoge opasne kemikalije.

2

Bez dima

Ne uzrokuje pasivno pušenje, ali je i dalje opasno za zdravlje korisnika.

3

Manja vidljivost

Snus se lako skriva, što ga čini privlačnim za mnoge korisnike.





Zaključak: Prestanite prije nego bude prekasno

Snus je tiha prijetnja koja može imati razorni utjecaj na vaše zdravlje. Ne dopustite da vas uvjeri u mitove o njegovoj "sigurnosti".

Prestanak s korištenjem snusa može biti težak, ali je moguće i nužno za vaše zdravlje. Obratite se svom liječniku ili terapeutu za pomoć i podršku. Postoje programi i lijekovi koji mogu pomoći u borbi protiv ovisnosti. Odlučite se za zdrav život bez snusa!