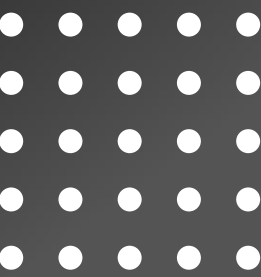
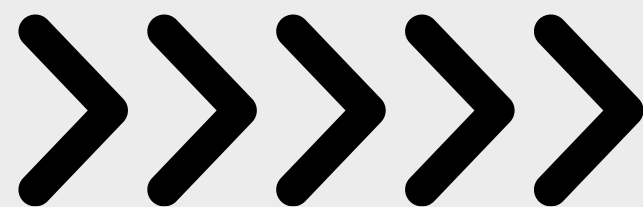


# SNUSY, A MOŻE WORECZKI NIKOTYNOWE?

Nowe zagrożenia dla zdrowia dzieci  
i młodzieży





## Co to jest SNUS?



“Snus to bezdymny produkt tytoniowy, który wywodzi się ze Szwecji. Składa się z mielonego tytoniu, soli, wody i czasami substancji aromatyzujących. Snus umieszcza się między górną wargą a dziąsłem, gdzie uwalnia nikotynę powoli przez dłuższy czas. Jest on popularny w krajach skandynawskich od wieków i związany z unikalnym dziedzictwem kulturowym tego regionu”





# Czym są woreczki nikotynowe?



“Saszetki nikotynowe, znane również jako woreczki nikotynowe to małe, białe saszetki zawierające czystą nikotynę, które są przeznaczone do umieszczenia pod górną wargą. Dostępne są w różnych smakach i stężeniach nikotyny”.





# Dawki nikotyny w wyrobach tytoniowych



Zawartość nikotyny w tradycyjnym papierosie to zwykle 1,1-1,8 mg, a cała paczka **22-36 mg**.

15 zaciągnięć e-papierosem to zależnie od mocy 0,5-15,4 mg nikotyny. Woreczek nikotynowy może mieć różne stężenie nikotyny, od zerowej lub niskiej (do 8 mg na gram) nawet do tak wysokiej, jak 24-50 mg/g. Woreczek waży ok. 0,5 g, zatem jedna sztuka może dostarczyć **nawet do 25 mg nikotyny**.

W przypadku zażycia doustnego ostre zatrucie następuje przy dawce 5 mg na kilogram masy ciała. Wraz z saszetką można przyjąć niebezpieczną dawkę nikotyny. **Niektóre mogą jej mieć nawet 50 mg w jednej saszetce. To wystarczająca ilość, by dziecko mogło się zatruć**





## CO ZAWIERAJĄ?



- **Saszetki nikotynowe** zwykle zawierają substancje wypełniające, włókna roślinne, nikotyne, aromaty i czasami substancje słodzące
- **Snusy** zawierają mielony tytoń, sól i wodę, bez dodatku substancji wypełniających lub włókien.

Snusy ma wyższe stężenie nitrozamin specyficznych dla tytoniu (TSNAs) w porównaniu z saszetkami nikotynowymi.

Zarówno saszetki nikotynowe, jak i snus występują w różnych smakach, od mięty do cytrusów





# W JAKI SPOSÓB SĄ UŻYWANE ?





# W JAKI SPOSÓB SĄ UŻYWANE ?

**01**

## “WŁÓŻ WORECZEK POD GÓRNĄ WARGĘ

Sięgnij po woreczek nikotynowy i włóż go pomiędzy wargę, a dziąsła. Bez obaw, nikt go nie zauważy!”

**02**

## “CIESZ SIĘ WORECZKIEM DO 60 MINUT

Teraz poczekaj na delikatne mrowienie i delektuj się efektem. Trzymaj woreczek w ustach od 10 do 60 minut, w zależności od indywidualnych preferencji i siły produktu”.

**03**

## “USUŃ WORECZEK

Po upływie czasu wyjmij woreczek nikotynowy z ust. Kiedy skończysz zażywać woreczek, skorzystaj z pokrywki na odpady na wierzchu opakowania, jeśli taka jest lub wyrzuć do najbliższego kosza na śmieci.”





# ZAGROŻENIA ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM



## UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

Nikotyna jest substancją mocno uzależniającą, a uzależnienie od nikotyny może wiązać się z problemami zdrowotnymi takimi jak nadciśnienie lub problemy sercowo-naczyniowe.



## CHOROBY SERCOWO - NACZYNIOWE

- Podwyższone ciśnienia krwi (nikotyna wpływa na wzrost ciśnienia)
- zwiększone jest ryzyko udarów i zawałów serca (użytkownicy mniej narażeni niż palacze tradycyjnych papierosów )





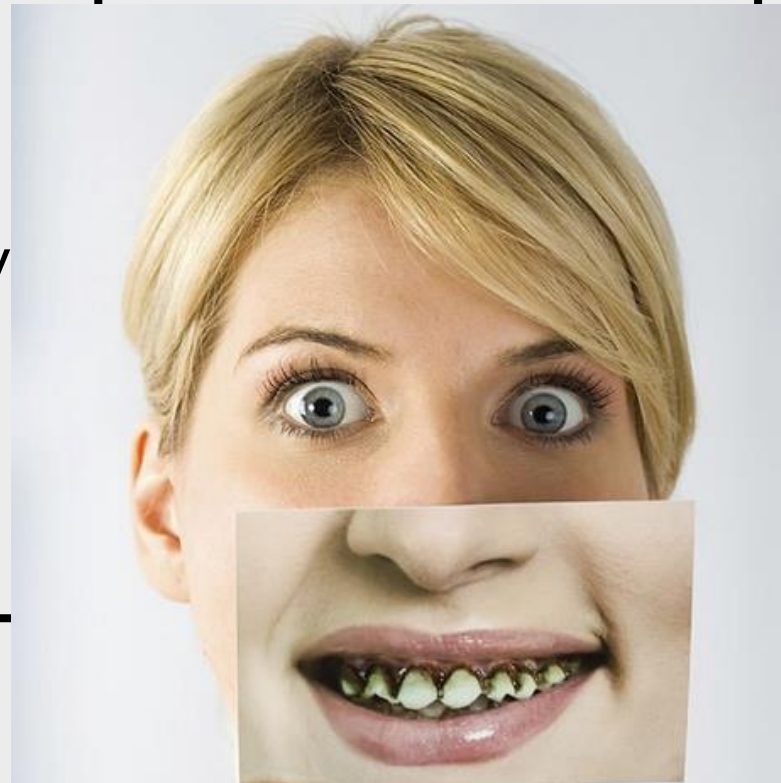


# ZAGROŻENIA ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM



## CHOROBY JAMY USTNEJ

- choroby dziąseł (podrażnienia i zapalenia dziąseł)
- stany przednowotworowe (zmiany na błonie śluzowej jamy ustnej)
- erozja zębów (uszkodzenie szkliwa)



## NOWOTWORY

- rak jamy ustnej i gardła (związki chemiczne, które mogą prowadzić do zmian błony śluzowej)
- rak trzustki (Cancer Research UK)





# ZAGROŻENIA ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM



## WPŁYW NA REPRODUKJCĘ

- ryzyko przedwczesnego porodu
- problemy z rozwojem płodu
- niska waga urodzeniowa noworodka

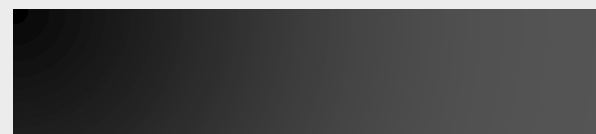




## DLACZEGO SĄ CORAZ BARDZIEJ POPULARNE ?



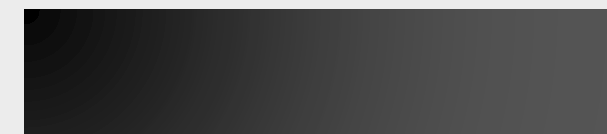
Jak wskazują psycholodzy, młodzież w używkach z nikotyną szuka uczucia zrelaksowania, poprawy koncentracji, podekscytowania. Zaczynają palić, wapować, czy przyjmować przez śluzówki nikotynę z powodu mody, chęci bycia akceptowanym wśród rówieśników.



Saszetki te zapewniają dyskretne użycie i można ich używać wszędzie nie wymagają płucia, co czyni je atrakcyjną opcją dla osób szukających sposobu na korzystanie z nikotyny bez trudności związanych z tradycyjnym paleniem lub żuciem tytoniu.



Tradycyjne palenie tytoniu traci na popularności, a alternatywne metody, takie jak saszetki nikotynowe i snus, zyskują coraz większe zainteresowanie. Oba te produkty oferują dyskretny sposób korzystania z nikotyny bez dymu oraz szybkie dostarczenie nikotyny.





# ROSNĄCY TREND W SPORCIE!



Szacuje się, że 15-75% sportowców może być nałogowymi lub wcześniejszymi użytkownikami doustnej nikotyny, co oznacza, że to duży i wciąż rosnący trend w sporcie.

Nikotyna jest **środkiem pobudzającym**, który zdaniem niektórych sportowców może poprawiać zarówno sprawność fizyczną, jak i psychiczną.

Sportowcy, którzy przyznają się do zażywania snusa, twierdzą, że nikotyna może pomóc w kontroli masy ciała (poprzez tłumienie apetytu), poprawie koncentracji, przyspieszeniu czasu reakcji, a także sprzyja relaksacji. Pomimo proponowanych korzyści wynikających ze stosowania nikotyny w sporcie, literatura dotycząca tytoniu doustnego zawierającego nikotynę (takiego jak snus) sugeruje jednak, że nie ma ona korzystnego działania, a może mieć wręcz szkodliwy wpływ na wydolność zarówno tlenową, jak i beztlenową. Używanie snusa nie jest zabronione przez WADA (Światowa Agencja Antydopingowa)





## ASPEKTY PRAWNE

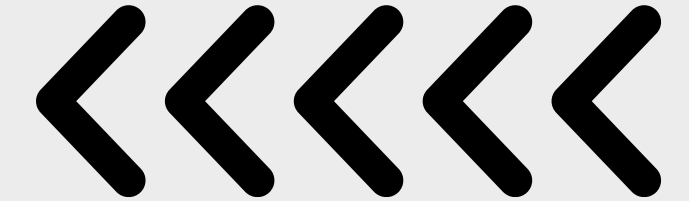
**01**

W Polsce, podobnie jak w pozostałych krajach UE (z wyjątkiem Szwecji), zabroniona jest produkcja i wprowadzania do obrotu tytoniu do stosowania doustnego. Oryginalny snus nim jest. Zakaz wynika z art 7 [Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych](#) (Dz.U. z 2021 r. poz. 276). **Często pod nazwą snus kryją się woreczki nikotynowe.** Nie są objęte w Polsce żadną specyficzną dla nich regulacją. Nie podlegają pod wspomnianą ustawę, w związku z czym brak jasnych zasad dotyczących ich dystrybucji, oznakowania czy reklamy

**02**

Regulacje i dostępność saszetek nikotynowych i snusów różnią się w zależności od kraju. Woreczki nikotynowe są powszechnie dostępne i legalne w wielu krajach, podczas gdy snus ma większe ograniczenia i sprzedawany jest głównie w krajach skandynawskich. Niektóre państwa zakazały sprzedaży snusa lub wprowadziły surową regulację ze względu na obawy dotyczące potencjalnych zagrożeń dla zdrowia. Niemniej jednak dostępność tych produktów może ulec zmianie, dlatego ważne jest śledzenie aktualnych przepisów.

**03**



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

**Agata Łańska-Sarnowska**

Starszy Asystent

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m. st. Warszawie

ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel.:22 310 79 00;

e mail: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl;

sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

Oddział Promocji Zdrowia ul. Cyrulików 35, 04-467 Warszawa, tel.: 22/ 311-80-07, 08, 09,

ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

