



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 19. 7. 2022 | redakce Vím, co jím

Nikotinové sáčky: Nebezpečný trend mezi školáky

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Nikotinove-sacky:-Nebezpecny-trend-mezi-skolaky__s10013x20337.html

České základní a střední školy bijí na poplach! V tomto prostředí se totiž množí případy, kdy studenti užívají žvýkací tabák nebo nikotinové sáčky. Problematické produkty, jejichž dostupnost podléhá jenom samoregulaci výrobců, s sebou nesou závažnou škálu možných zdravotních rizik včetně silné závislosti. Alarmující je fakt, že se množí případy, kdy jsou tyto bílé pytlíčky dostupné čím dál mladším ročníkům.



Ze závěrečné zprávy o závislostech Státního zdravotního ústavu za rok 2021 vyplývá, že nejvíce uživatelů nikotinových sáčků najdeme opravdu v těch nejmladších věkových skupinách. Mezi lidmi od 15 do 24 let věku je užívá 6,6 % Čechů, přičemž se jedná o mírně rostoucí tendenci. Podle Marty Koziar

Vašákové z České pneumologické a ftizeologické společnosti má přitom s nikotinovými sáčky zkušenost až polovina žáků 5. a 6. tříd tuzemských základních škol.

Bezproblémová dostupnost a žádná regulace

„Zkušenosti odborníků ze základních škol naznačují, že první kontakt probíhá už na školách samotných. Nesmíme zapomínat ani na poměrně masivní mediální masáž, kterou kvůli podpoře prodeje nikotinových sáčků i jiných alternativ ke klasickým cigaretám produkují všechny významné tabákové společnosti. S reklamou na tyto produkty se setkáváme v hromadné dopravě, úplně běžně pak v trafikách. Tyto společnosti těží z toho, že mohou propagovat výrobky, u kterých jim to omezení reklamy umožňuje,“ přibližuje problematický trend Zuzana Hrzalová, ředitelka Národní linky pro odvykání.



Nebezpečí nikotinových sáčků nespočívá ani tak v tom, že by byly zásadně škodlivější než klasické cigarety, ale v tom, že na rozdíl od běžných tabákových výrobků nepodléhají žádné zákonné regulaci. **Jak už název napovídá, nikotinové**

sáčky obsahují jen nikotin, nikoliv tabák jako takový. Proto se na ně veškerá omezující legislativa proti tabáku nevztahuje.

- To nemění nic na tom, že **jsou vysoce návykové** a z výše zmíněných důvodů i **lépe dostupné dětem a mladistvým**. Cenově zákazníkovi vyjdou srovnatelně jako krabička cigaret.

Odborníci varují, že obliba nikotinových sáčků a žvýkacího tabáku roste právě na základních a středních školách. V nedávné době na tento boom upozornila například Klinika adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Experti napříč spektrem se shodují, že by se potenciální uživatelé neměli nechat uchláchnout tím, že jsou tyto výrobky méně škodlivé pro plíce, srdce nebo cévy.

V negativním smyslu je kompenzují problémy se sliznicemi dutiny ústní a zažívacího ústrojí. **Předávkování může vést až k otravě nikotinem a selhání celého organismu. Nejviditelnějším rizikem je ale rychlý nástup silné závislosti na nikotinu samotném.** To je provázeno navyšováním tzv. tolerance, což uživatele nutí neustále zvedat pravidelné dávkování látky.

Sáčky nejsou dobré ani pro odvykání

Ze zkušeností Národní linky pro odvykání vyplývá, že se počet volajících, které trápí závislost na nikotinových sáčkách, rok od roku mírně zvyšuje. **Klienti nejčastěji volají, protože nechtějí být závislí a stěžují si na nepříjemné průvodní příznaky typu úzkostnosti nebo nepříjemných fyzických i emočních abstinenčních projevů.** Mezi hlavními důvody, proč se sáčky vůbec začali, se nejčastěji objevuje **nadměrná stresová zátěž.**

„Není výjimkou, že se na nás obracejí závislí na tabáku, kteří používají nikotinové sáčky pro účely odvykání. Logicky jde v drtivě většině případů o jedince, kteří užívají buď normální cigarety, nebo nějakou alternativu. Je ale nutno zdůraznit, že nikotinové sáčky rozhodně nejsou vhodným nástrojem pro odvykání. Je s nimi totiž spojeno riziko silné závislosti, která je ještě umocněna tím, že dávku

nikotinu uživatel nemůže nijak regulovat. Na naše konzultanty se ale často obrací i blízké osoby samotných uživatelů – to se pak primárně bavíme o rodičích, kteří volají kvůli svým dětem,“ zmiňuje adiktolog Ladislav Děkány.

Za závojem nevědomosti

Možné vysvětlení tohoto znepokojujícího trendu nabízí adiktolog Děkány. „Společnost – a tudíž často ani sami rodiče – nevnímají výrobky jako vaporizéry nebo nikotinové sáčky jako něco špatného. Mediální propagace tabákových firem totiž působí podprahově, a ač to vyloženě neříká, vyvolává u uživatelů pocit, že jde o výrobky se zanedbatelnou mírou rizika. Informovanost o skutečných dopadech na zdraví je mizivá – o čemž svědčí i fakt, že se nás většina volajících v první řadě ptá, zda mají třeba nikotinové sáčky vůbec nějaká rizika. Obecně víme, že tabák je problém. O nikotinu se ale ve společnosti všeobecně moc v negativním smyslu nemluví,“ dodává.



Nikotinové sáčky jsou specifickou variantou takzvaných alternativních tabákových výrobků, které jsou populární zejména v asijských státech a v rámci Evropy ve Skandinávii. Ty se těší vysoké oblibě především mezi mladšími generacemi

- ve velké míře je užívají hlavně studenti a dospělí i dospívající sportovci. U tohoto typu produktů při užívání nevzniká dehet ani oxid uhličitý, nicméně jsou stále zdrojem intenzivní a pravidelné dávky nikotinu - stimulační efekt se díky vstřebávání přes sliznici dutiny ústní dostavuje prakticky okamžitě. Konkrétně **nikotinové sáčky obsahují pouze nikotin, nikoliv tabák jako takový. Stále ale jde o produkt příbuzný žvýkacímu, šňupacímu a porcovanému tabáku.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: [Národní linka pro odvykání](#)

[nikotin odvykání stres tabákové výrobky závislost](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz