

Děti žvýkají nikotinové sáčky. Hrozí jim předávkování i rychlá závislost

Dospělému, který se snaží skončit s cigaretami, mohou pomoci, do rukou dětí ale nepatří. Učitelé a lékaři varují před žvýkáním nikotinových sáčků. Ty se staly módním trendem u žáků na základních školách. Přitom mohou rychle a závažným způsobem poškodit zdraví.

Co jsou nikotinové sáčky a jak vypadají

V ústech jsou nenápadné, mají různé příchutě, nekoří se z nich a nedodávají zubům žlutý nádech. Řeč je o menších bílých sáčcích, ve kterých sice není tabák, ale nikotin ano. Krabičky nikotinových sáčků, obvykle kulatého tvaru, mají třeba podobu puku na lední hokej nebo obrázky na nich připomínají graffiti.

Sáčky mají různou příchutí i intenzitu podle toho, kolik nikotinu obsahují. Sehnat je lze v kamenných trafikách a běžně i na internetu. Ceny obvykle začínají nad stokorunou. Například v jednom z e-shopů prodávají 20 kusů sáčků s mentolovo-eukalyptovou příchutí za 104 korun. Zákazníci navíc za tuto cenu dostanou při nákupu druhé balení zdarma.

Na rozdíl od žvýkacího tabáku je v sáčcích jen jeho jedna součást – nikotin. Jde o tabákový alkaloid a drogu, kterou je možné v ČR legálně užívat od 18 let.



Složení uváděné producenty nikotinových sáčků

NIKOTIN (NIKOTINOVÁ SŮL)

Slouží k uspokojení touhy po nikotinu.

STABILIZÁTORY

Přidatné látky k zachování konzistence sáčku.

PLNIDLA

Přísady potřebné ke zvýšení objemu sáčku.

AROMATA

Přísady pro zvýraznění chuti.

PH REGULÁTORY

Regulují kyselost.

SLADIDLA

Náhrada cukru k úpravě chuti.

Sáček si uživatel vloží pod horní či spodní ret, nebo jej přežvýkuje. V ústech si jej ponechá obvykle 15 až 30 minut. Jeho účinky se tam projevují drobným mravenčením. Po vymizení brnění se má vyhodit do koše, případně schovat pro další použití.

Prodejci sáčky propagují jako alternativu k cigaretám vhodnou pro dospělé, kteří se chtějí odnaučit kouřit. Vzhledem k jejich diskretnosti, barevnosti obalů, příchutím a dostupnosti se tato forma nikotinu dostala nedávno také do rukou dětí. A to i těch na základních školách, kde droga v této formě nabírá na popularitě.

Chlapec kvůli závislosti na žvýkání nikotinu napadl otce

Na nikotinové sáčky na konci února upozornila [na sociální síti](#) Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) a její pracoviště, které u závislých dětí léčí psychické poruchy:

„Víte, že je v poslední době mezi dětmi na základní škole a mladistvými velkou módou žvýkáci tabák? Má sice méně negativních vlivů na organismus než samotné kouření, ale je vysoce návykový. Totéž platí o dalším trendu: nikotinových sáčkích. Žvýkání tabáku je méně škodlivé pro plíce, srdce a cévy, ale lokálně narušuje sliznici ústní dutiny a zažívacího ústrojí včetně sliznice žaludku, protože ho uživatelé při žvýkání polykají. A silná závislost na tabáku/nikotinu nastupuje velice rychle,“ varovala VFN, pod níž spadá i Klinika adiktologie v pražské Apolinářské ulici.

Lékařka a psychoterapeutka z Centra pro závislé na tabáku, 3. interní kliniky VFN a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (LF UK) LENKA ŠTĚPÁNKOVÁ pro server Vitalia.cz potvrdila, že lékaři se setkávají s pacienty školního věku, jimž žvýkání nikotinu přineslo problémy. *„Většinou to zatím nejsou problémy zdravotní – ty nastávají až po delším užívání – ale často se užívání tabákových výrobků pojí s psychickými problémy dětí či dalším rizikovým chováním,“* říká Lenka Štěpánková a dodává: *„Teď z posledního měsíce můžu uvést příklad čtrnáctiletého chlapce, silně závislého na nikotinu ve formě žvýkáciho tabáku a nikotinových sáčků, který napadl svého otce, když mu přestal dávat peníze na tyto výrobky.“*

Výrobci cílí na děti. Třeba příchutí cukrové vaty

Mezi dětmi jsou nikotinové sáčky novinkou. Oslovení odborníci se shodují, že jde o nebezpečný trend, který ještě nedosáhl svého vrcholu.

„Nikotinové sáčky jsou velmi módní, protože děti lákají barevností a designem balení i všemožnými příchutěmi. Děti si s nimi připadají jako velcí machři. Nejsou z nich po užití cítit cigarety, maličké sáčky, které se nežvýkají, nejsou v ústech téměř vidět, takže učitel nemá moc šancí si jich všimnout. Jenže pro děti jsou nikotinové sáčky, vzhledem k možnosti rychlého vzniku závislosti, velmi nebezpečné,“ podotýká JANA HAVLÍKOVÁ z Odboru základního vzdělávání a mládeže ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), kde má na starosti oblast primární prevence rizikového chování a vedení krajských školských koordinátorů prevence a metodiků prevence v pedagogicko-psychologických poradnách.

Podobně mluví i lékař specializující se na závislosti. *„Očekáváme, že nikotinové sáčky zaznamenají u dětí a dospívajících velkou popularitu. Mimo jiné také z toho důvodu, že výrobky jsou baleny v atraktivních obalech a jsou dostupné v celé řadě příchutí, z nichž mnohé cílí na děti. Například příchutě cukrová vata, žvýkačka, pralinky a tak dále. Nikotinové sáčky by proto měly být více legislativně regulovány,“* říká ADAM KULHÁNEK z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN.

Pokud dítě sáček omylem spolkně, hrozí mu otrava

Nikotin působí na lidský organismus jako jed. U dětí se jeho účinky projevují jinak než u dospělých. Může například poškodit vývoj mozku, protože je zčásti neurotoxický. Rychleji se u nich také rozvíjí fyzická závislost.

Skryté nebezpečí sáčků tkví i v tom, že koncentrace nikotinu je v nich vyšší než u jiných tabákových výrobků. *„Jeden sáček průměrně obsahuje 4–7 mg nikotinu. Na trhu jsou ale dostupné varianty s mnohonásobně vyšším obsahem, například až 50 mg nikotinu na jeden sáček. Pro srovnání – nejsilnější nikotinová žvýkačka, která se používá pro snížení chuti na cigaretu při odvykání (a je určena dospělému pacientovi), obsahuje 4 mg nikotinu,“* upozorňuje adiktolog Adam Kulhánek.

S vyššími koncentracemi stoupá riziko otravy, která může vést k bezvědomí nebo smrti. Předávkování může nastat tehdy, pokud dítě žvýká více sáčků najednou nebo sáčky omylem spolkně. *„U dítěte v takovém případě může dojít k intoxikaci nikotinem. Dávka nikotinu totiž účinkuje jinak u dospělého a jinak u dítěte, které má nižší tělesnou hmotnost,“* říká Adam Kulhánek.

Jako letální, tedy smrtelná dávka nikotinu se udává 30 až 60 mg. Pokud se tedy v ČR prodávají sáčky, jež obsahují až 50 mg nikotinu, stačí k fatální následkům teoreticky i jeden kus.

Příznaky předávkování nikotinem

- bušení srdce
- úzkost
- bolesti hlavy
- roztěkanost
- nevolnost od žaludku
- zvracení
- průjem
- zvýšené slinění v ústech
- při velmi vysokých dávkách dochází k výraznému útlumu až poruchám vědomí

Zdroj: Adam Kulhánek, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN

ONDŘEJ POČAROVSKÝ, ředitel organizace Prev-Centrum, jež spolupracuje se základními a středními školami v Praze a Středočeském kraji v rámci programů primární prevence rizikového chování, upozorňuje ještě na jedno riziko sáčků: děti je subjektivně vnímají jako méně nebezpečné než jiné tabákové výrobky. „Sáčky přitom v mnoha případech obsahují větší množství nikotinu, než jaké je obsaženo v běžné cigaretě, čehož si dětský uživatel mnohdy není vědom,“ podotýká Ondřej Počarovský.

Stopy v odpadkovém koši

Statistická data o užívání nikotinových sáčků u dětí a dospívajících v ČR zatím nejsou dostupná. Adiktologové i pracovníci, kteří dětem poskytují protidrogovou prevenci, ale jejich šíření potvrzují.

„Nikotinové sáčky se stávají trendem, na který je v rámci primární prevence rizikového chování nezbytné reagovat,“ říká ředitel Prev-Centra. „S touto problematikou se setkáváme nejen v rámci diskuzí, které s žáky a studenty vedeme v kontextu tématu programu všeobecné primární prevence zaměřeného na užívání návykových látek, ale i při komunikaci s pedagogy, kteří na tento problém narážejí. Pedagogové uvádějí, že si všímají žáků, kteří v hodinách „přežvykují“ sáček, jenž mají vložený pod rtem, ale nacházejí také zbytkové nikotinové sáčky, ať už v odpadkových koších, či mimo ně,“ popisuje Ondřej Počarovský.

Jednou ze škol, kde výskyt nikotinových sáčků řešili, je Masarykova ZŠ Klánovice. „Jde o novinku, která tady dřív vůbec nebyla,“ říká pro server Vitalia.cz její ředitelka ŠTĚPÁNKA RAJOVÁ.

„Na podzim jsem si o nich něco náhodou přečetla na Facebooku a uvědomila jsem si, že v devátých třídách jsme v tu dobu měli relativně hodně omluvenek žáků kvůli nevolnostem. Protože žaludeční nevolnost je spolu se zvracením jedním z projevů užívání nikotinových sáčků, řekli jsme si, že bychom mohli dávat pozor, zda se mezi žáky sáčky nevyskytují,“ popisuje zkušenosti ředitelka základní školy.

Štěpánka Rajová si vyhledala, jak sáčky vypadají, v jakých baleních se prodávají a spolu s kolegy si začali všimnout, zda je neuvidí v odpadkových koších. „Jednoho žáka deváté třídy jsme pak se sáčky chytli, takže jsme to s ním i jeho otcem řešili; vypadá to, že to přestalo, protože už mu špatně nebývá. Navíc od té doby se nestalo, že bychom sáčky našli v koši nebo že by se děti chovaly jakkoliv zvláštně. Ani omluvenky pro nevolnost už nejsou,“ dodává Štěpánka Rajová.

„Myslím si, že alespoň co se týká naší školy, nikotinové sáčky velký problém nejsou. Nejspíš je to tím, že jsme si toho začali všimnout a dali najevo, že takhle tedy ne. Žáci si pak asi začali dávat větší pozor,“ míní ředitelka klánovické základní školy s tím, že z hlediska nikotinu jsou větším problémem elektronické cigarety s různými příchutěmi. Jsou oblíbené mimo jiné proto, že při užívání voní. Existují i alternativy, které velmi kouří, náplň ale neobsahuje nikotin. *„To se dětem líbí, ale bylo to vidět hlavně před rokem, teď už ne,“* říká Štěpánka Rajová s tím, že ani absence nikotinu neomlouvá a i tyto experimenty mají žáci ve škole zapovězeny.

Mluvte s dětmi, radí rodičům odborník

Adiktolog Adam Kulhánek rodičům doporučuje, aby s dětmi o nikotinových sáčcích otevřeně mluvili. *„Jestli se s nimi už dítě setkalo, jak to vypadá u nich ve škole a mezi kamarády. Rozhovor by měl být veden partnersky a v prostředí důvěry. Zákazy, vyslyšení a ‚utahování šroubů‘ v prevenci nefungují a mohou mít u některých jedinců i opačný efekt,“* upozorňuje lékař.

Rodiče by dětem měli popsat, v čem konkrétně jsou nikotinové sáčky rizikové a co by jim mohlo při jejich užívání hrozit.

„Rodič by také měl u dítěte upevňovat pozitivní zdravé chování – například sport, smysluplné volnočasové aktivity, vztahy s kamarády. Měl by také dítě oceňovat a projevovat mu upřímnou rodičovskou lásku a zájem,“ uvádí odborník na závislosti.

Prevence ve školách

Školy by se měly situaci snažit mapovat a předcházet rizikům prostřednictvím preventistů. S žáky mluví o rizicích návykových látek a připravují pro ně programy zacílené na předcházení jejich užívání včetně poučení o trestní odpovědnosti.

Například pracovníci Prev-Centra s žáky otevřeně diskutují nejen o rizicích, ale také důvodech užívání návykových látek. *„Citlivě je vedeme k postoji směřovanému proti užívání těchto látek a ke schopnosti odolávat vrstevnickému i společenskému tlaku. Žáky v kontextu užívání nikotinových sáčků seznamujeme také s rizikem předávkování,“* říká za Prev-Centrum Ondřej Počarovský.

MŠMT má již připravenou ke schválení Výzvu na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podporu duševního zdraví, v rámci níž se uvolní finanční podpora na vzdělávání pedagogů a preventivní programy pro žáky ve výši 40 milionů korun. Podpora je určena pro pedagogicko-psychologické poradny, organizace poskytující preventivní programy a pro kraje.

Kvůli žvýkacím sáčkům MŠMT připravuje pro školy ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN dodatek metodického pokynu k tabákovým výrobkům.

„Metodika bude doplněna o nové trendy v oblasti užívání tabáku a nikotinových sáčků a také bude aktualizována s tím související legislativa. Školy mají možnost ošetřit užívání nikotinových sáčků stejně jako u tabákových výrobků, tedy zakázat je ve školním řádu, z jehož porušení mohou plynout výchovná opatření. Nejdůležitější ale je, aby s dětmi o škodlivosti nikotinových sáčků ve škole pedagogové hovořili, aby jim vysvětlili, že i když sáček hezky vypadá a dobře chutná, tak je pro ně jeho užívání nebezpečné a může u nich vyvolat zdravotní problémy a brzkou závislost. Školní metodici prevence nebo školní psychologové se u žáků, kteří sáčky užívají, mohou pokusit o krátkou intervenci, kdy jim vysvětlí rizika užívání sáčků a doporučí jim v případě vznikající závislosti odbornou pomoc,“ vysvětluje Jana Havlíková.