

Energetické sáčky (kofeinové „pouches“) u dětí a dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu

prim. MUDr. Miroslava Mašlánirová & Mgr. Kateřina Kloučková



Co jsou energetické sáčky a co typicky obsahují

- Energetické sáčky jsou malé porézní sáčky určené k vložení pod ret (podobně jako nikotinové sáčky), bez spalování. Aktivní látky se vstřebávají přes sliznici a část se polyká se slinami.
- Typické složení (liší se dle výrobce):
 - kofein (hlavní účinná látka; dávka může být výrazně vyšší než v běžném nápoji),
 - někdy taurin, L-theanin, guarana (další kofein), vitaminy skupiny B, aromata,
 - sladidla, pH regulátory, plnidla.
- Zásadní riziko: snadné „dávkování“ opakovaně během dne + diskretnost užití → vysoká kumulace kofeinu, zejména u adolescentů.

Pro školu: obsah kofeinu v 1 sáčku se mezi produkty zásadně liší (od desítek mg až po velmi vysoké dávky). Bez znalosti konkrétní značky nelze bezpečně odhadnout riziko.



Uváděná „pozitiva“ (motivace užívání)

Dospívající často uvádějí tyto motivy (nejedná se o doporučení, ale o subjektivně vnímané „benefity“):

- rychlé „nakopnutí“, bdělost, soustředění (před školou/testem),
- „bez kalorií“ oproti slazeným energetickým nápojům (u některých výrobků),
- diskretní užívání (bez plechovky, bez zápachu),
- preference u žáků, kteří nechtějí pít kávu/energeták.

Zdravotnický komentář: subjektivní přínos je krátkodobý; u citlivých osob časté přestimulování, úzkost a porucha spánku.



Farmakologické a klinické charakteristiky (stručně)

- Aktivní složka: kofein (antagonista adenosinových receptorů) → stimulace CNS, zvýšení sympatiku (tep, tlak).
- Absorpce přes sliznici může vést k rychlejšímu nástupu než u nápojů; část dávky se polyká.
- Poločas kofeinu je několik hodin → večerní použití významně zhoršuje spánek; opakované sáčky během dne mohou vést ke kumulaci.
- Velká individuální variabilita (metabolismus, úzkostná dispozice, nízká hmotnost).



Akutní nežádoucí účinky a intoxikace (co může škola vidět)

Časté akutní nežádoucí účinky

- CNS: neklid, nervozita, třes, „vnitřní napětí“, zhoršení úzkosti, podrážděnost.
- Kardiovaskulární: palpitace, tachykardie, zvýšený tlak, pocení.
- GIT: nevolnost (často po spolknutí slin s kofeinem), bolesti břicha, pálení žáhy, někdy průjem.
- Spánek: obtížné usínání i po použití odpoledne; ranní únava.
- Orální potíže: podráždění sliznice, pálení, afty/eroze, zvýšené slinění nebo naopak sucho v ústech; u některých zhoršení dásní.

Kofeinová intoxikace (vyšší dávky / více sáčků)

- výrazná agitovanost (neklid) nebo panika, hyperventilace (rychlé, usilovné dýchání),
- výrazné palpitace, bolest na hrudi,
- opakované zvracení,
- třes, pocení, bledost, závratě,
- kolaps, zejména při dehydrataci/stresu/fyzické zátěži.

Závažné projevy (vzácněji; typicky po vysokých dávkách)

- arytmie, výrazná tachykardie, výrazná hypertenze,
- křeče,
- porucha vědomí.



Závislostní potenciál a abstinenční syndrom

- Energetické sáčky mohou podporovat návykové užívání kofeinu:
 - rychlý efekt, diskrétnost, snadné opakování,
 - tolerance → zvyšování počtu sáčků nebo přechod na vyšší dávky.
- Abstinenční příznaky při vysazení:
 - bolest hlavy, únava, ospalost,
 - podrážděnost, horší nálada,
 - zhoršená koncentrace.
- Častý vzorec: spánkový deficit → sáček ráno → horší spánek → další dávka.



Dlouhodobá zdravotní rizika (přehled)

Spánek a kognitivní funkce

- chronické zhoršení spánku → horší učení, paměť, emoční stabilita,
- zvýšená denní únava a „kolísání výkonu“.

Psychika

- zhoršení úzkostných stavů a panických symptomů,
- podrážděnost, výkyvy nálady.

Kardiovaskulární oblast

- palpitace a epizody tachykardie; u predisponovaných riziko arytmií,
- vyšší riziko při současném nikotinu a stresu.

Dutina ústní

- chronické dráždění sliznice (lokální zánět, recidivující afty/eroze),
- možné zhoršení zánětu dásní u predisponovaných (data omezená, ale klinicky pravděpodobné).



Interakce a kombinace (nejdůležitější riziková část)

- Kofeinové sáčky + energetické nápoje / káva / cola / pre-workout
 - → vysoká kumulace kofeinu (nejčastější mechanismus intoxikace).
- Kofeinové sáčky + nikotin (vaping, nikotinové sáčky, cigarety)
 - → aditivní stimulace: palpitace, úzkost, vyšší tlak; zároveň posílení návykového chování.
- Kofeinové sáčky + stimulanty (amfetaminy/MDMA)
 - → výrazné riziko arytmií, hypertermie (zvýšené tělesné teploty), agitace/panické ataky.
- Kofeinové sáčky + alkohol
 - → maskování únavy, vyšší riziko rizikového chování (u starších adolescentů).



Specifika rizika u dospívajících

- Nízká tělesná hmotnost + vyšší citlivost na stimulancia → vyšší riziko nadměrné stimulace,
- snadné užívání ve vyučování (diskrétní) → častější dávkování,
- časté užití při stresu (zkoušení) a při spánkovém deficitu,
- riziko „normalizace“ sáčků ve třídě (podobně jako nikotinové sáčky).



Orientační rozpoznání ve škole (nespecifické)

- malé krabičky podobné nikotinovým sáčkům; sáček pod rtem, žák může plivat nebo častěji polykat.
- projevy: neklid, třes, potíže se soustředěním (paradoxně), palpitace, pocení; někdy nevolnost a zvracení.
- lokálně: zarudnutí sliznice, stížnosti na pálení/bolest v ústech.



Akutní postup ve škole (zdravotnické minimum)

Indikace k urgentnímu řešení / volání 155/112

- Bolest na hrudi, výrazné palpitace s kolapsem / podezření na arytmií,
- křeče, porucha vědomí,
- těžká panická/agitovaná reakce se zhoršováním,
- opakované nezvladatelné zvracení, dehydratace,
- podezření na použití více sáčků nebo kombinaci s energetickým nápojem/pre-workoutem.

Základní postup:

- Odstranit sáček z úst (pokud je přítomen a žák spolupracuje),
- klid, dohled, minimalizace fyzické aktivity,
- sledovat vědomí a dýchání; při zvracení poloha na boku,
- tekutiny po malých doušcích, pokud není nevolnost výrazná,
- u závažných příznaků vždy ZZS; poté informovat zákonného zástupce dle interních pravidel.



Krátká „medicínská“ rekapitulace

- Energetické sáčky jsou diskrétní forma podání, kde hlavní účinnou látkou je kofein; dávka v sáčku může být vysoká a je velmi variabilní.
- U dospívajících dominují rizika: porucha spánku, úzkost/panika, palpitace, trávicí obtíže; při kumulaci hrozí kofeinová intoxikace (zvracení, kolaps, arytmie; vzácně křeče).
- Největší riziko představuje opakované používání během dne a kombinace s dalšími zdroji kofeinu a s nikotinem.



www.iprev.cz



Úřad vlády
České republiky

