

IQOS/zahříváný tabák u dětí a dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu

prim. MUDr. Miroslava Mašláňová & Mgr. Kateřina Kloučková



Co je IQOS a co znamená „zahříváný tabák“

- IQOS je zařízení pro zahříváný tabák (heated tobacco products, HTP). Tabák se nezapaluje, ale zahřívá (vzniká aerosol).
- Aerosol obsahuje nikotin (návyková složka) a řadu dalších chemických látek; obecně bývá méně některých produktů hoření než u cigaret, ale nejde o „neškodnou“ alternativu.
- Dospívající často vnímají IQOS jako „čistší“, méně zapáchající a „bezpečnější“ než kouření – to zvyšuje riziko experimentování.

Pro školu: IQOS je nikotinový produkt s reálným závislostním potenciálem; zdravotní riziko je nižší než u klasických cigaret (pravděpodobně u části ukazatelů), ale není nízké a u mladistvých je problematické hlavně kvůli nikotinu a přechodu k dlouhodobému užívání.



Proč IQOS představuje problém u dospívajících

- Rychlé vytvoření závislosti na nikotinu (vyvíjející se mozek je citlivější na dopaminové posilování).
- Snazší „skryté“ užívání (menší zápach, aerosol) → častější epizody během dne.
- Riziko duálního užívání: část uživatelů kombinuje HTP a cigarety nebo jiné nikotinové produkty, což zvyšuje riziko předávkování nikotinem
- Normalizace nikotinového užívání v kolektivu (design, vnímání jako „trend“, technologie).



Uváděná pozitiva (co uživatelé typicky očekávají)

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

- Menší zápach na oblečení/dechu oproti cigaretám.
- Subjektivně „méně dráždivé“ pro krk a dýchací cesty (ne vždy).
- Vnímané snížení rizika („není to kouř“) – často mylně interpretováno jako „bezpečné“.
- Sociální/ritualizační efekt, „moderní“ forma.
- Stresová regulace a krátkodobé „zklidnění“ díky nikotinu.

Zdravotnický komentář: hlavní posilující složkou je nikotin; vnímané „benefity“ často vedou k větší frekvenci užívání a rychlejší fixaci návyku.



Akutní účinky a nežádoucí reakce (klinicky relevantní)

Akutní účinky nikotinu (zejména u začátečníků)

- nevolnost, zvracení, bolesti břicha,
- závratě, bolesti hlavy,
- bušení srdce, zvýšení krevního tlaku, pocení, třes,
- neklid, podrážděnost.

Podráždění dýchacích cest

- kašel, škrábání v krku, pocit „sucha“,
- u citlivých jedinců zhoršení astmatu nebo dušnosti.

Nikotinová intoxikace (při vyšší dávce/častém užití)

- výrazná nevolnost a zvracení, bledost, studený pot,
- tachykardie, úzkost/neklid; při vysoké expozici možná slabost až kolaps.

Riziko roste při kombinaci s dalšími nikotinovými zdroji (cigarety, sáčky, e-cigarety).



Dlouhodobá rizika (současná znalost + praktické závěry)

Co je pravděpodobné

- Závislost na nikotinu a její dopady na spánek, náladu,
- pozornost a školní fungování.
- Kardiovaskulární zátěž spojená s nikotinem (zvýšená tepová frekvence, krevní tlak, cévní dysfunkce).
- Respirační potíže u části uživatelů (kašel, dráždění), zejména při častém užívání.

Co je nejisté/nelze hodnotit jako „bezpečné“

- Dlouhodobé riziko nádorů a chronických plicních onemocnění je u HTP pravděpodobně nižší než u cigaret u části ukazatelů, chybí data o zdravotních důsledcích dlouhodobého užívání.
 - Aerosol stále obsahuje toxické a potenciálně karcinogenní látky.
 - Dlouhodobá data (desítky let) jsou omezenější než u cigaret.
 - U dospívajících je hlavní problém vznik návyku a dlouhá doba expozice do budoucna.



Závislostní potenciál (nikotin)

Nikotin má vysoký návykový potenciál; u dospívajících se závislost může rozvinout rychle.

Typické projevy:

- craving, „nutnost“ si dát, nárůst frekvence užívání, ztráta kontroly,
- pokračování navzdory problémům (kázeň, finance, konflikty).

Abstinenční příznaky po omezení/vysazení

- podrážděnost, neklid, úzkost,
- zhoršená koncentrace, nespavost nebo ospalost,
- zvýšená chuť k jídlu, bolesti hlavy.
- Ve škole se mohou projevit jako výkyvy nálady a zhoršení pozornosti.



Interakce a kombinace (rizika v praxi)

- Současné užívání s cigaretami → vyšší celková expozice nikotinu a toxickým látkám.
- Kombinace s e-cigaretami/nikotinovými sáčky → riziko nikotinové intoxikace a rychlejší rozvoj závislosti.
- Alkohol → častější a impulzivnější užívání nikotinu, rizikové chování; nikotin může subjektivně maskovat únavu.



Specifika produktu a „dávky“ (proč je riziko hůř odhadnutelné)

- Množství nikotinu závisí na typu náplně, stylu potahování a frekvenci užití.
- Menší zápach a snadnější užívání mohou vést k vyššímu dennímu příjmu nikotinu, než uživatel očekává.
- U dospívajících je časté střídání produktů (IQOS + jiné nikotinové zdroje).



Rozpoznání ve škole: typické tělesné a behaviorální projevy (nespecifické)

- méně typický „kouřový“ zápach; spíše sladší/chemický pach aerosolu,
- časté odchody na toaletu/ven, používání zařízení v úkrytu,
- dráždění v krku, kašel, sucho v ústech,
- podrážděnost při delší nemožnosti užít (abstinence),
- nález zařízení, náplní (tabákové náplně/„tobacco sticks“), nabíječky.



Testování a diagnostika (prakticky)

- Laboratorně lze prokázat expozici nikotinu (např. kotinin – metabolit nikotinu), ale ve školní praxi se běžně netestuje.
- V praxi rozhoduje klinický obraz, informace od žáka/rodiny a nález produktu.



Doporučení pro školu (stručně, organizačně)

- Školní pravidla by měla explicitně zahrnovat zahřívání tabák (IQOS a podobná zařízení) jako zakázaný nikotinový produkt (stejně jako cigarety).
- Při podezření na nikotinovou nevolnost/kolaps: dohled, vyhodnocení stavu; při poruše vědomí nebo výrazném zhoršení volat 155/112.
- U opakovaného užívání: doporučit řešit s pediatrem; při známkách závislosti/komorbidit zvážit adiktologickou či psychologickou péči.



Krátká „medicínská“ rekapitulace

- IQOS je zahřívání tabák: tabák se nespáluje, ale vzniká aerosol s nikotinem a toxickými látkami.
- Pro dospívající je klíčové riziko rychlého vzniku závislosti na nikotinu a častého „skrytého“ užívání.
- Akutní účinky: nevolnost, závratě, bušení srdce, podráždění dýchacích cest; při vysoké expozici možná nikotinová intoxikace.
- Dlouhodobá rizika HTP nejsou nulová; data jsou omezenější než u cigaret, bezpečnost nelze garantovat.
- Nejvyšší riziko v praxi je duální užívání a kombinace s dalšími nikotinovými produkty.



Prostor pro Vaše poznámky

.....

.....



www.iprev.cz



Klinika adiktologie



1. LF UK A VFN V PRAZE



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



Úřad vlády
České republiky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



PRAHA