

Nikotinové sáčky („nicotine pouches“, např. Velo/Zyn apod.) u dětí a dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu

prim. MUDr. Miroslava Mašlánirová & Mgr. Kateřina Kloučková



Co jsou nikotinové sáčky a co typicky obsahují

- Nikotinové sáčky = malé porézní sáčky vkládané pod horní/dolní ret (mezi ret a dásně), kde se nikotin vstřebává přes sliznici (nejde o kouření ani vapování).
- Obvykle neobsahují tabákový list (na rozdíl od snusu), ale obsahují:
- nikotin (volná báze nebo soli; dávka může být velmi variabilní),
- plnidla (celulóza), zvlhčovač,
- regulátory pH (často pro zvýšení vstřebávání),
- aroma (máta, ovoce), sladidla.
- Z hlediska školy jsou atraktivní, protože jsou bez kouře, bez „páry“ a často bez výrazného zápachu → snadné skryté užívání ve třídě.

Prakticky: u některých produktů (zejm. neoficiální dovoz) může být nikotinová síla vysoká; žák často neví, kolik nikotinu reálně přijímá.



Uváděná „pozitiva“ (motivace užívání)

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

- diskrétnost (lze užívat ve třídě), minimum zápachu,
- rychlé „uklidnění“, snížení stresu, zlepšení bdělosti,
- snadné dávkování „kdykoliv“, bez nutnosti chodit ven,
- chuť (mátové, ovocné), pocit „čistší“ alternativy k cigaretám,
- sociální vliv (trend), snadné sdílení v kolektivu.

Zdravotnický komentář: „uklidnění“ často znamená úlevu od abstinence a posiluje cyklus závislosti; diskrétnost zvyšuje frekvenci užívání a celkovou dávku nikotinu.



Farmakologické a klinické charakteristiky (stručně)

- Nikotin se vstřebává přes ústní sliznici; nástup je obvykle pomalejší než u vapování, ale může být výrazný a delší.

- Vstřebávání zvyšuje vyšší pH (část produktů je „silnější“ právě díky chemii, nejen mg nikotinu).
- U dospívajících je vysoké riziko rychlé nikotinové závislosti (neurovývoj, citlivé okruhy odměny).
- Časté je polykání slin s nikotinem → více trávicích obtíží (nevolnost).



Akutní nežádoucí účinky a intoxikace (co může škola vidět)

Časté akutní nežádoucí účinky

- GIT: nevolnost, škytavka, pálení žáhy, bolesti břicha; někdy zvracení (hlavně u nových uživatelů).
- CNS: závratě, bolest hlavy, neklid, třes.
- Kardiovaskulární: palpitace, tachykardie, pocení, bledost.
- Ústa: pálení a podráždění dásně/sliznice v místě vložení, zvýšené slinění nebo naopak sucho v ústech, nepříjemná pachuť.

Nikotinová intoxikace (přetížení dávkou)

- Výrazná nevolnost, opakované zvracení,
- studený pot, slabost, bledost,
- výrazné palpitace, úzkost/panika,
- někdy kolaps (synkopa), zvláště při dehydrataci nebo po fyzické aktivitě.

Závažné projevy (vzácně; spíše při vysoké dávce / kombinacích / požití)

- Porucha vědomí, křeče (velmi vzácně),
- významné poruchy rytmu u predisponovaných.

Specifické riziko: žáci někdy sáček „přesouvají“, používají více sáčků za sebou, nebo kombinují s vapingem → rychlé předávkování nikotinem.



Závislostní potenciál a abstinенční syndrom

Závislost

- Nikotinové sáčky mají vysoký návykový potenciál, zejména při častém užívání během dne.
- Diskrétnost podporuje „mikrodávkování“ → stabilní hladina nikotinu → silná vazba na školní režim.

Abstinенční příznaky (po omezení/vysazení)

- Podrážděnost, úzkost, neklid,
- zhoršená koncentrace, „neposednost“,
- poruchy spánku, únava,
- zvýšená chuť k jídlu,
- craving (nutkání vložit sáček), opakované odchody „napít se“, žvýkání, hledání náhradních rituálů.

Ve škole se může projevit poklesem pozornosti, konflikty, častými pauzami.



Dlouhodobá zdravotní rizika (přehled)

Ústní dutina a zuby (nejtypičtější oblast)

- Chronické dráždění sliznice a dásní v místě aplikace,
- afty, záněty dásní, krvácení dásní, citlivost,
- možné zhoršení parodontálních potíží u predisponovaných,
- zhoršení zápachu z úst u části uživatelů (kombinace sucha, aromat).

Kardiovaskulární a systémové dopady nikotinu

- Dlouhodobá sympatická stimulace (tep, tlak), zhoršení palpitací,
- u citlivých jedinců zhoršení úzkostných symptomů.

Neurovývoj a psychika (adolescence)

- Zvýšené riziko rozvoje a udržování závislosti,
- možné zhoršení koncentrace a regulace emocí při abstinenci → cyklus „užití–abstinence–užití“.

„Gateway“ („vstupní brána“ k užívání dalších návykových látek), interakce a kombinace

- Časté kombinace s vapingem/cigaretami/energetickými nápoji,
- přechod na vyšší dávky nikotinu („silnější“ sáčky).



Interakce a kombinace (nejdůležitější riziková část)

- Sáčky + vaping/cigarety: sčítání dávek → intoxikace, rychlejší závislost.
- Sáčky + energetické nápoje/kofein: časté u žáků; zvyšuje palpitace, třes, úzkost.
- Sáčky + alkohol (u starších): vyšší riziko zvracení, kolapsu a rizikového chování.
- Sáčky + léky/stavy se sklonem k arytmiím: potenciálně vyšší riziko palpitací (individuální).



Specifika rizika u dospívajících

- velmi snadné skryté užívání → vyšší frekvence během vyučování
- mylné vnímání „bezpečnosti“, protože nejde o kouř
- rychlý rozvoj tolerance → přechod na silnější varianty
- sdílení sáčků v kolektivu (hygienické riziko; normalizace užívání)



Orientační rozpoznání ve škole (nespecifické)

- Typické kulaté krabičky, sáček pod rtem, občasné „posouvání“ jazykem,
- časté plivání nebo naopak výrazné polykání slin, škytavka,
- náhlá bledost, pocení, nevolnost (při předávkování),
- mátová/mentolová vůně z úst bez žvýkačky,
- odhazované sáčky (hygienický problém).



Akutní postup ve škole (zdravotnické minimum)

Indikace k urgentnímu řešení / volání 155/112:

- porucha vědomí, kolaps se zraněním, křeče,
- silné palpitace s dušností/bolestí na hrudi,
- opakované nezvladatelné zvracení, známky dehydratace,
- podezření na požití více sáčků nebo přístup malého dítěte k nikotinu (doma/na akci).

Základní postup:

- okamžitě odstranit sáček z úst, vypláchnout ústa vodou (nepolykat velké množství slin),
- klid, čerstvý vzduch, dohled; zamezit fyzické aktivitě,
- u nevolnosti: poloha vsedě/na boku při zvracení, malé doušky vody,
- zjistit orientačně: kolik sáčků, jak „silné“, zda kombinace s vapingem/energetickým nápojem,
- při zhoršování stavu nebo závažných příznacích ZZS; informovat zákonného zástupce dle pravidel školy.



Shrnutí (zdravotnická rekapitulace)

- Nikotinové sáčky jsou pro školní prostředí rizikové hlavně tím, že umožňují diskrétní a časté dávkování nikotinu, což vede k rychlé závislosti.
- Akutně jsou typické nevolnost, škytavka, zvracení, závratě, palpitace, pocení; při vyšší dávce může dojít ke kolapsu.
- Dlouhodobě dominují dopady na ústní sliznici a dásně a u adolescentů zejména riziko nikotinové závislosti a následného kombinování s vapingem/cigaretami.



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
PRAHA
PRAHA
PRAHA