

Tabák (cigarety a další tabákové výrobky) u dětí a dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu [Nejsou zahrnuty e-cigarety.]

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová & Mgr. Kateřina Kloučková



Co je tabák a co je „kouření“

- Tabákové výrobky: cigarety, doutníky, dýmky, vodní dýmka; dále bezdýmné formy (žvýkací tabák, šňupací tabák, nikotinové sáčky – ty jsou bez tabáku, ale jsou relevantní kvůli nikotinu).
- Při kouření dochází ke spalování tabáku → vzniká tabákový kouř s tisíci chemických látek, včetně karcinogenů a toxických plynů.
- Hlavní návyková složka: nikotin (rychlý nástup účinku; silné posilování návyku).
- Tabákový kouř obsahuje mimo jiné: oxid uhelnatý (CO), dehty/polycyklické aromatické uhlovodíky, nitrosaminy, těžké kovy aj.

Pro školu: u dětí se může závislost na nikotinu rozvíjet velmi rychle; část žáků přechází na pravidelné užívání dřív, než si uvědomí návyk.



Proč tabák představuje problém u dospívajících

- Vyšší citlivost vyvíjejícího se mozku na nikotin (dopaminový systém, seberegulace, riziko závislosti).
- Kouření je spojeno se zhoršením kondice, častějšími respiračními potížemi, poškozením sliznice dutiny ústní, zhoršením stavu chrupu a horší tolerancí zátěže.
- Kouření v adolescenci zvyšuje pravděpodobnost dlouhodobého kouření v dospělosti a tím kumulaci zdravotních škod.



Uváděná pozitiva (co uživatelé typicky očekávají)

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

- Sociální efekt: „patřit do party“, rituál o přestávkách.
- Regulace stresu/úzkosti: subjektivní uklidnění (často ve skutečnosti úleva od mírných abstinčních příznaků).
- Zlepšení pozornosti/„nakopnutí“ (nikotin je stimulant; účinek je krátký).
- Potlačení chuti k jídlu/kontrola hmotnosti (riziková motivace).
- „Pauza“, strukturování dne.

Zdravotnický komentář: včasné vytvoření vazby „stres → cigareta“ podporuje rozvoj závislosti a zhoršuje zdravé copingové (zvládací) strategie.



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.

Akutní účinky kouře (dráždění dýchacích cest)

- kašel, pálení v krku, dušnost při námaze, zhoršení astmatu a alergických potíží,
- zápach z dechu/oblečení, podráždění očí.

Nikotinová intoxikace (typicky po vyšší dávce nebo kombinaci produktů):

- výrazná nevolnost a zvracení, bledost, studený pot,
- tachykardie, třes, výrazná úzkost/neklid; ve vysokých dávkách možná slabost až kolaps.

Těžká intoxikace je u klasických cigaret méně častá než u koncentrovaných nikotinových produktů (např. nikotinové sáčky), ale u dětí je možná.



Dlouhodobá rizika (u adolescentů i v dospělosti)

Respirační systém

- chronický kašel, zvýšená tvorba hlenu, častější infekce,
- zhoršení astmatu, snížení plicních funkcí a kondice,
- vyšší riziko rozvoje chronických plicních nemocí v dospělosti při pokračování.

Kardiovaskulární systém

- Nikotin a složky kouře podporují zvýšení tepové frekvence, nepříznivé změny cévní funkce a zánětlivé procesy; dlouhodobě zvyšují riziko aterosklerózy (kornatění tepen) zejm. při dlouhé expozici.

Nádorová onemocnění (při dlouhodobém kouření)

- Kouření je významný rizikový faktor řady nádorů (plíce, dutina ústní, hrtan, jícen aj.); u adolescentů se spíše vytváří dlouhodobé zatížení organismu, které se může projevit až v dospělosti.
- Reprodukční a vývojové dopady.
- U dívek: rizika při budoucím těhotenství (pokud kouření přetrvá).
- U obou pohlaví: zhoršení fyzické výkonnosti, možné snížení plodnosti, kožní problémy.



Závislostní potenciál nikotinu

- Nikotin patří mezi látky s vysokým návykovým potenciálem.
- Závislost se může projevit:
 - nutkáním „dát si“ (craving),
 - nárůstem frekvence kouření,
 - neschopností přestat navzdory snaze,
 - plánováním dne kolem příležitostí ke kouření.

Abstinenční příznaky po omezení/vysazení:

- podrážděnost, neklid, úzkost,
- zhoršená koncentrace, zvýšená chuť k jídlu,
- poruchy spánku, bolesti hlavy,
- silná chuť na nikotin.

U školní populace se mohou projevit jako zhoršení chování a pozornosti během vyučování.



Pasivní kouření (secondhand smoke) – školní relevance

Pasivní expozice tabákovému kouři zvyšuje u dětí riziko:

- respiračních infekcí, kašle, zhoršení astmatu,
- podráždění sliznic,
- dlouhodobých kardiovaskulárních rizik.
- Ve školním prostředí je důležité chránit nekuřáky (areál, školní akce, doprovod dospělých).



Specifika různých forem tabáku (stručně)

- Vodní dýmka: často mylně vnímaná jako „mírnější“; může znamenat vysokou expozici kouři a CO; riziko infekcí při sdílení náustků.
- Doutníky/dýmka: také spalování → toxické látky; nezaručuje „bezpečnější“ užívání.
- Bezdýmny tabák: nižší respirační zátěž než kouření, ale významná expozice nikotinu a riziko onemocnění dutiny ústní/dásní; vysoký závislostní potenciál.



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

- zápach kouře na oblečení/vlasech, žvýkačky/parfémy k překrytí,
- kašel, časté odkašlávání, chrapot,
- časté odchody „ven“, vyhledávání míst mimo dohled,
- podrážděnost a neklid při delší nemožnosti kouřit (možná abstinence).



Testování a diagnostika (prakticky)

- Běžné školní prostředí obvykle nevyužívá laboratorní testy.
- Objektivní biomarkery (laboratorní ukazatele užívání, např. kotinin) existují, ale řeší je zdravotnictví; pro školu je relevantní spíše klinický obraz, nález výrobků a informace od žáka/rodiny.



Doporučení pro školu (stručně, organizačně)

- Jasná pravidla pro zákaz kouření v areálu a na akcích školy (včetně doprovodu dospělých).
- Při podezření na akutní nikotinovou nevolnost/kolaps: dohled, posouzení stavu; při zhoršování nebo poruše vědomí volat 155/112.
- U opakovaného kouření: doporučit rodině řešit s pediatrem; u silné závislosti nebo komorbidit (úzkost/deprese/ADHD) zvážit adiktologickou či psychologickou péči.



Krátká „medicínská“ rekapitulace

- Tabákový kouř je směs toxických a karcinogenních látek; hlavní návyková složka je nikotin.
- U dospívajících se závislost může rozvinout rychle a ovlivňuje pozornost, náladu a seberegulaci.
- Akutní účinky: nevolnost, závratě, bušení srdce; kouř dráždí dýchací cesty a zhoršuje astma.
- Dlouhodobě: respirační a kardiovaskulární škody a vysoké riziko nádorů při pokračování v dospělosti.
- Pasivní kouření škodí i okolí, zejména dětem s astmatem a alergiemi.



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

