

Tabákové sáčky (snus a podobné) u dětí a dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu

prim. MUDr. Miroslava Mašlánirová & Mgr. Kateřina Kloučková



Co jsou tabákové sáčky a co typicky obsahují

- Tabákové sáčky jsou malé porézní sáčky s tabákem, které se vkládají pod horní ret (mezi ret a dásně). Nikotin a další látky se vstřebávají přes sliznici a část se polyká se slinami.
- Často se zaměňují s nikotinovými sáčky bez tabáku (obsahují nikotin, ale ne tabák). Z hlediska školních akutních rizik je společným jmenovatelem nikotin.
- Typické složení:
 - tabák (zdroj nikotinu a dalších tabákových alkaloidů),
 - nikotin (hlavní návyková látka; dávka a rychlost vstřebání se liší),
 - aromata (mentol, „ovoce“), sladidla,
 - pH regulátory (zvyšují vstřebávání nikotinu),
 - další tabákové složky; u tabáku se řeší i TSNA (tabákově specifické nitrosaminy – karcinogenní kontaminanty).
- Formy:
 - „snus“ (tradiční; tabákový),
 - různé tabákové „pouches“ (moderní sáčky s aromaty).

Prakticky: u žáků je hlavní riziko rychlá nikotinová expozice, vysoká návykovost a diskrétnost užití.



Uváděná „pozitiva“ (motivace užívání)

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

- rychlý stimulační účinek, „uklidnění“, snížení stresu,
- zvýšení soustředění (subjektivně),
- diskrétnost (bez kouře a zápachu),
- „bezpečnější než cigarety“ (častý argument; zdravotně zavádějící).

Zdravotnický komentář: některé krátkodobé pocity „uklidnění“ jsou často spíše úleva od abstinence u vznikající závislosti.



Farmakologické a klinické charakteristiky (stručně)

- Hlavní účinek: nikotin (agonista nikotinových acetylcholinových receptorů) → stimulace CNS, uvolnění dopaminu (pocit odměny), aktivace sympatiku (zrychlení tepu, zvýšení tlaku).
- Absorpce přes sliznici: nástup může být poměrně rychlý; intenzita závisí na pH produktu, dávce a délce ponechání.
- Variabilita dávky: u některých výrobků může být nikotinová dávka velmi vysoká; uživatel často neodhadne sílu.
- U nikotinu je výrazná návykovost a rychlý vznik tolerance.



Akutní nežádoucí účinky a intoxikace (co může škola vidět)

Časté akutní nežádoucí účinky (zejm. u začátečníků):

- GIT: nevolnost, škytavka, slinění, bolest břicha; někdy zvracení (často po polykání slin s nikotinem).
- CNS: závratě, slabost, bolest hlavy, neklid; někdy naopak „přidušení“/malátnost.
- Kardiovaskulární: palpitace, tachykardie, zvýšení tlaku, pocení, bledost.
- Orální: pálení sliznice, lokální podráždění, afty/eroze; někdy „otlak“ dásně.

Nikotinová intoxikace (vyšší dávka / více sáčků / kombinace)

- Výrazná nevolnost a opakované zvracení,
- silné pocení, třes, bledost,
- výrazné palpitace, kolísání tlaku,
- úzkost, agitovanost (neklid),
- kolaps (zvláště při stresu, dehydrataci, po tělocviku).

Závažné projevy (vzácně; spíše při vysoké dávce nebo požití)

- porucha vědomí, zmatenost,
- křeče (vzácně),
- poruchy srdečního rytmu (zejména u predisponovaných).



Závislostní potenciál a abstinenční syndrom

Závislost

- Nikotin patří mezi vysoce návykové látky, u adolescentů se závislost může rozvinout rychle.
- Typické projevy: nutkání použít sáček, ranní „start“, používání ve škole, nárůst dávky/počtu sáčků.

Abstinenční příznaky (po vysazení)

- podrážděnost, úzkost, neklid,
- zhoršená koncentrace, „vnitřní napětí“,

- zvýšená chuť k jídlu,
- poruchy spánku,
- silný craving (bažení).



Dlouhodobá zdravotní rizika (přehled)

Dutina ústní

Chronické dráždění sliznice: recidivující afty/eroze, záněty, zánět dásní, ústup dásní v místě aplikace, citlivost zubních krčků, možné zhoršení parodontálních problémů (zejména při dlouhodobém užívání).

Kardiovaskulární a systémové dopady nikotinu

Dlouhodobě nepříznivý vliv na kardiovaskulární systém (zvýšená sympatická aktivita), u citlivých zhoršení palpitací/úzkosti.

Rizika spojená s tabákem (specificky pro tabákové sáčky)

Expozice tabákovým kontaminantům (např. nitrosaminy) → potenciální dlouhodobá karcinogenní zátěž (úroveň rizika závisí na produktu a intenzitě užívání),

riziko pro adolescenci: udržení nikotinové závislosti a přechod k dalším formám tabáku/nikotinu (cigarety, vaping).



Interakce a kombinace (nejdůležitější riziková část)

- Tabákové sáčky + energetické nápoje/kofein: aditivní stimulace → palpitace, úzkost, třes, vyšší tlak; častý školní scénář.
- Tabákové sáčky + alkohol: vyšší riziko zvracení, kolapsu, rizikového chování (u starších).
- Tabákové sáčky + vaping/cigarety: vyšší celková dávka nikotinu → vyšší riziko intoxikace a rychlejší rozvoj závislosti.
- Tabákové sáčky + některá léčiva: nikotin může zhoršovat úzkost/nespavost; u některých jedinců zvyšuje palpitace při současné stimulaci (individuální).



Specifika rizika u dospívajících

- Vyšší zranitelnost na vznik závislosti (nezralé regulační okruhy odměny)
- diskrétní užití ve výuce → častější dávkování,
- aroma snižují bariéru prvního užití („nepálí to jako cigareta“),
- časté sdílení mezi žáky + neznalost „síly“ produktu.



Orientační rozpoznání ve škole (nespecifické)

- Malé kulaté krabičky, sáček pod rtem; žák může mít:
 - asymetrii rtu, časté polykání/slinění,
 - škytavku, nevolnost,
 - zvýšený neklid, pocení, bledost.
- v koši: použité sáčky, obaly; typicky mentolové/ovocné vůně.



Akutní postup ve škole (zdravotnické minimum)

Indikace k urgentnímu řešení / volání 155/112:

- Opakované nezvladatelné zvracení, výrazná slabost/dehydratace,
- porucha vědomí, kolaps (zejm. s úrazem),
- bolest na hrudi, výrazné palpitace s kolapsem/podezření na arytmií,
- křeče,
- podezření na požití více sáčků (např. mladší dítě) nebo kombinaci s jinými látkami.

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 to stav dovolí,
- u závažných příznaků vždy ZZS; následně informovat zákonného zástupce dle interních pravidel.



Shrnutí (zdravotnická rekapitulace)

- Tabákové sáčky dodávají nikotin rychle a diskrétně; u adolescentů mají vysoký potenciál vyvolat závislost.
- Akutně se často objevuje nevolnost, zvracení, závratě, palpitace, pocení; při vyšší dávce hrozí kolaps a vzácně závažnější neurologické/srdeční projevy.
- Dlouhodobě jsou významná rizika pro dutinu ústní (dásně, sliznice) a u tabákových produktů i expozice tabákovým kontaminantům; časté jsou rizikové kombinace s kofeinem/energetickými nápoji a s dalšími nikotinovými produkty.



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