

IQOS a zahřívání tabáku u dospívajících: informace pro rodiče



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová a Mgr. et Bc. Tereza Jandová

(Tento materiál je zaměřený na zařízení typu IQOS a další produkty na principu zahřívání tabáku. Nejde o e-cigarety s liquidem. Zahřívání tabáku obsahuje nikotin a vytváří aerosol s řadou škodlivin; u dospívajících je hlavní problém rychlý vznik závislosti a normalizace užívání.)



Co je IQOS a proč je to pro dospívající rizikové

IQOS je zařízení, které nezapaluje tabák, ale zahřívá tabákové náplně. Místo klasického kouře vzniká aerosol („pára“). Z tohoto důvodu bývá zahřívání tabáku vnímán jako méně škodlivý a méně zapáchající než klasický cigaretový kouř. Právě tato „čistší“ pověst a může být pro dospívající zrádná zařízení působí moderně, nenápadně a méně škodlivě.

Pro mozek dospívajícího je ale stále klíčové, že zahřívání tabáku obsahuje nikotin, látku se silným návykovým potenciálem. V adolescenci se závislost rozvíjí snadněji než u dospělých a protože nikotin ovlivňuje soustředění, náladu i zvládání stresu, stane se snadno z občasného užívání potřeba „abych byl/a v pohodě“, „abych se uklidnil/a“, „abych zvládl/a školu“.

Někteří dospívající sahají po zahřívání tabáku jako po náhradě cigaret, protože se dá snáze skrýt. Jiní ho zkusí jako první nikotinový produkt proto, že působí méně škodlivě než cigarety. Oba případy ale mohou vést do stejného kolotoče závislosti.

Je důležité dospívajícím i dětem srozumitelně říct: „Bez kouře“ neznamená „bez rizika“. Nejde navíc jen o dlouhodobá zdravotní rizika, ale i o okamžité dopady – jak dospívající spí, jak se učí se nebo zvládá své emoce.



Hlavní rizika zahřívání tabáku (IQOS)

Riziko závislosti na nikotinu

- rychlý vznik návyku; dítě může začít „jen občas“ a brzy potřebuje dávku pravidelně
- abstinenční příznaky: podrážděnost, neklid, horší soustředění, výkyvy nálady, zhoršení spánku
- nikotin posiluje cyklus „stres → užití → krátká úleva → větší potřeba“

Zdravotní rizika

- aerosol ze zahřívání tabáku obsahuje nikotin a další chemické látky; i když se některé škodliviny mohou lišit oproti kouři z cigaret, neznamená to zdravotní nezávadnost
- podráždění dýchacích cest (kašel, škrábání v krku), zhoršení astmatu u citlivých jedinců
- dopad na srdce a cévy (nikotin zvyšuje tep a krevní tlak)
- dopady na dutinu ústní (sucho v ústech, zápach, podráždění)

Sociální a bezpečnostní rizika

- snazší skrytí užívání (menší zápach, možnost užívat „rychle“), a tím vyšší pravděpodobnost užívání
- školní postihy při užívání ve škole, na toaletách, v šatnách
- finanční náklady a tlak na kapesné (náplně + zařízení)



Čeho si všímat: varovné signály, že dítě používá IQOS

Předměty a stopy

- samotné elektronické zařízení, specifická nabíječka/pouzdro
- krabičky od tabákových náplní, jednotlivé tabákové náplně
- zbytky tabáku v kapse/batohu, typická „sladká“ nebo „spáleně-tabáková“ vůně (často méně výrazná než cigarety)

Chování a režim

- časté odcházení „na chvíli“ (ven, na balkon, na toaletu), snaha být někde stranou, mimo dohled
- schovávání zařízení, zamykání pokoje
- výkyvy nálad, podrážděnost (zejména když nemá možnost užít nikotin)
- častější žádosti o peníze, opakované výdaje bez jasného vysvětlení

Tělesné příznaky

- kašel, škrábání v krku, sucho v ústech
- zhoršení kondice, rychlejší zadýchání (u části dětí)
- zhoršení spánku a ranní únava



Jak s dospívajícím o IQOS mluvit

Cíl je dospívajícího nezesměšnit, ale získat informace, snížit riziko a nastavit pravidla. U zahřívaného tabáku je častý argument dítěte: „Vždyť to není kouření.“

Jak začít:

- otevřete téma ve chvíli, kdy máte oba čas: „Potřebuju s tebou probrat jednu věc, jde mi o tvoje zdraví a bezpečí.“
- mluve konkrétně: „Našel/a jsem náplně / viděl/a zařízení / cítím tu vůni.“
- položte krátké mapující otázky:
- „Jak často to používáš?“ „Kde?“ „Kdo ti to dal/prodal?“ „K čemu ti to slouží – když jsi ve stresu, nudíš se, nebo abys zapadl/a mezi kamarády?“

Co je užitečné říct:

- „IQOS je tabákový výrobek a obsahuje nikotin. Na nikotinu rychle vzniká závislost, zvláště u mladých.“
- „To, že to méně smrdí, neznamená, že je to bezpečné.“
- „Mně jde hlavně o to, aby se nestalo, že už to nepůjde ovládat a aby se to nedělo někde potají nebo ve škole.“

Čemu se vyhnout:

- dlouhým monologům a dramatizování nebo strašení
- hádkám v momentě přistižení (v tu chvíli řešte jen bezpečí a pravidla; rozhovor nechte na později)
- větám typu „Tak s tím prostě přestaň“ – pokud už je to závislost, dítě potřebuje plán a podporu



Co dělat, když zjistíte, že dítě používá IQOS

1) Zjistit, zda se jedná o experiment nebo pravidelné užívání

- Pár pokusů ze zvědavosti: vymezte jasně hranice a pomozte dospívajícímu ustát případný tlak vrstevníků.
- Opakované užívání (každý týden, každý den, „na uklidnění“, „z nudy“): užívání vnímejte jako rozvíjející se závislost a cíleně ji řešte.

2) Nastavit jasná pravidla a komunikovat důsledky

- Dejte jasně najevo, že doma ani ve škole se tabák a nikotin neužívají: jedná se o výrobek pro dospělé.
- Domluvte se na konkrétních a předvídatelných důsledcích (např. omezení akcí, dohled nad kapesným). Cílem není dospívajícího potrestat, ale snížit dostupnost zahřívávaného tabáku.
- Zajistěte, aby doma nebyly snadno dostupné tabákové výrobky a aby dítě nemělo možnost zařízení tajně nabíjet/používat.

3) Nabídnout plán ukončení užívání

- Domluvte datum ukončení nebo postupného omezení užívání (krátký horizont, např. 2–4 týdny).
- Identifikujte spouštěče (stres, nuda, parta, alkohol) a vymyslete alternativy (pohyb, krátká aktivita, dýchání, žvýkačka, změna rutiny po škole).
- Domluvte kontrolní body: kdy si o tom znovu promluvíte, jak budete sledovat, jestli se plán daří.

4) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte konzultaci (pediatr, adiktolog, dětský psycholog), pokud:

- dítě užívá denně nebo několikrát týdně a nedaří se mu přestat
- objevují se abstinenční příznaky (podrážděnost, nespavost, zhoršení soustředění)
- užívání probíhá ve škole, je spojené s lhaním, krádežemi, nebo s alkoholem/konopím
- dítě užívá nikotin „na stres“, úzkost, nebo má výrazné psychické potíže

