

Tabákové a nikotinové sáčky („snus“, „nicopods“) u dospívajících: informace pro rodiče



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

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

(Pozn.: Děti často říkají „snus“ pro všechno. V praxi existují 2 hlavní typy: tabákové sáčky (obsahují tabák) a velmi rozšířené nikotinové sáčky bez tabáku. Obě varianty dodávají nikotin a jsou pro dospívající rizikové hlavně kvůli rychlému vzniku závislosti.)



Co jsou tabákové/nikotinové sáčky a proč jsou pro dospívající rizikové

Sáčky jsou malé „polštářky“, které si uživatel vloží mezi dásně a horní/dolní ret. Nikotin se vstřebává přes sliznici úst. U tabákových sáčků je uvnitř tabák, u nikotinových sáčků je nikotin a další látky (vláknina, aroma apod.). Často mají výrazné příchutě (máta, ovoce), které snižují odporivost.

Pro dospívající jsou nebezpečné zejména proto, že:

- dodávají nikotin bez kouře, proto mohou být mylně vnímány jako „bezpečné“,
- jsou nenápadné a dají se snadno skrýt (ve škole, doma, na sportu), nezanechávají typický kouřový zápach,
- často obsahují vysoké dávky nikotinu a mohou rychle vést k závislosti,
- podporují návyk používat nikotin jako „pomůcku“ na stres, soustředění nebo nudu.

Důležité je zdůraznit: to, že dospívající nekouří, neznamená, že nemůže být závislý na nikotinu. U nikotinových sáčků se závislost může rozvíjet stejně rychle, nebo i rychleji než u cigaret, protože umožňují snadné a časté dávkování.



Hlavní rizika tabákových/nikotinových sáčků

Riziko vzniku závislosti na nikotinu

- rychlé vytvoření návyku: dítě začne „jen občas“ a brzy sáček potřebuje denně
- tolerance: postupně sahá po silnějších variantách nebo častějším užívání
- abstinenční příznaky: podrážděnost, neklid, horší soustředění, úzkost, poruchy spánku
- nikotin posiluje začarovaný kruh „stres → sáček → krátká úleva → potřeba dát si znovu“

Akutní nežádoucí účinky (hlavně u začátečníků nebo silných sáčků)

- nevolnost, zvracení, závratě
- pocení, třes, bušení srdce
- bolesti hlavy, bledost, slabost
- Tyto projevy často znamenají příliš vysokou dávku nikotinu.

Dopady na dutinu ústní

- podráždění dásní, zarudnutí, afty, pálení sliznice
- ustupování dásní v místě vkládání, citlivost zubů
- sucho v ústech, zápach, vyšší riziko zubních problémů při dlouhodobém užívání
- u tabákových variant navíc další zdravotní rizika spojená s tabákem

Dopady na sport, školu a psychiku

- nikotin může krátkodobě "povzbuzovat", ale dlouhodobě zhoršuje spánek a regeneraci
- kolísání výkonu a nálad (dávka → úleva → pokles → další dávka)
- finanční náklady a tlak na kapesné

Rizikové kombinace

- v kombinaci s alkoholem může dospívající snáz přehnat dávku a hůř vyhodnocovat riziko
- kombinace s vapováním nebo kouřením násobí nikotinovou zátěž a posiluje závislost



Čeho si všímat: varovné signály, že dítě používá nikotinové nebo tabákové sáčky

Předměty a stopy

- kulaté, barevné krabičky v batohu, kapse, autě, sportovní tašce
- jednotlivé sáčky, prázdné obaly, „disky“/víčka z krabiček
- časté online objednávky, platby, „zásoby“ mátových/ovocných příchutí

Chování

- typické vyboulení rtu, časté sahání do úst
- plivání, časté zapíjení, žvýkání (snaha maskovat)
- odchody „na chvíli“, ale bez kouřové stopy
- podrážděnost nebo neklid, když sáčky nemá (abstinenční příznaky)

Tělesné projevy

- častá nevolnost nebo závratě (hlavně na začátku užívání)
- sucho v ústech, zhoršený dech, podrážděné dásně
- zhoršení spánku, ranní únava, bolesti hlavy



Jak s dítětem o sáčkách mluvit

U nikotinových nebo tabákových sáčků se často objevuje argument: „Je to jen nikotin, ne kouř.“ To ale neřeší riziko vzniku závislosti nebo dopady na zdraví ústní dutiny a psychiku.

Jak začít:

- „Chci s tebou mluvit o nikotinových/tabákových sáčkách. Jde mi o tvoje zdraví a o to, aby sis nevytěžoval/a závislost.“
- Popište důvod: „Našel/a jsem krabičku... / všiml/a jsem si, že to používáš ve škole...“

Mapující otázky:

- „Užíváš sáčky tabákové nebo nikotinové bez tabáku?“ (dospívající často neví – podívejte se společně na obal)
- „Jak silné sáčky používáš a kolikrát denně?“
- „Kdy máš největší potřebu si sáček dát?“ (stres, nuda, před testem, po jídle, s kamarády)
- „Zkoušel/a jsi být bez toho? Co se dělo?“ (možné abstinenční příznaky)

Co sdělit stručně:

- „Nikotin je hodně návykový a v sáčkách ho bývá velká dávka. Závislost je hlavní riziko.“
- „Když je ti po sáčku nevolno nebo ti hodně buší srdce, není to normální. Je to známka, že je dávka příliš vysoká.“
- „Protože sáčky nejsou moc vidět a dají se dobře schovat, může se z jejich užívání snadno stát zvyk.“

Čemu se vyhnout:

- zlehčování („aspoň nekouříš“) tím dáváte najevo, že je to vlastně v pořádku
- hádce ve chvíli přistížení; dlouhodobě účinnější je klidná dohoda, jasné hranice a dohled na jejich dodržování



Co dělat, když zjistíte, že dítě užívá nikotinové nebo tabákové sáčky

1) Rozlišit experiment vs. pravidelnost

- pokud šlo o ojedinělý experiment, stačí jasně pojmenovat hranice a promluvit si o tlaku vrstevníků
- při pravidelném užívání (denně, ve škole, „bez toho to nejde“), je vhodné situaci vnímat jako závislost na nikotinu

2) Zmapovat dávku a riziko

- jak silné sáčky dospívající užívá (mg), kolikrát denně, jak dlouho je drží v puse
- zda kombinuje sáčky s vapem/cigaretami (což je časté)
- zda se objevily epizody nevolnosti, zvracení, bušení srdce

3) Nastavit pravidla a omezit dostupnost

- u nezletilých jasně a srozumitelně komunikujte, že užívání nikotinových produktů není přijatelné
- přiměřeně věku nastavte dohled nad kapesným, online nákupy, případnými zásobami
- pokud k užívání dochází ve škole, zvažte domluvu s vyučujícími (citlivě a dle konkrétní situace)

4) Nabídnout plán ukončení užívání

- pomozte dospívajícímu s ukončením užíváním a nabídněte svoji pomoc
- nastavte konkrétní datum ukončení užívání, případně krátký plán snižování dávek nikotinu (např. během 2–4 týdnů)
- zaměřte se na spouštěče: stres (krátká fyzická aktivita, dechové cvičení), nuda (plán trávení volného času), po jídle (žvýkačka), před testem z nervozity (pomoc s přípravou na testy a pauzy během učení)
- domluvte krátké pravidelné kontroly: 1 × týdně probrat, co fungovalo, co bylo těžké

5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte konzultaci s pediatrem/adiktologem/psychologem, pokud:

- dospívající sáčky užívá denně a nedaří se mu přestat
- má výrazné abstinenční příznaky (nespavost, úzkost, podrážděnost)
- užívání je spojené s lhaním, krádežemi, školními postihy
- nikotin používá jako „léčbu“ stresu, úzkosti nebo dlouhodobě zhoršené nálady

6) Kdy jednat ihned

- Vyhledejte lékařskou pomoc (155/112), pokud se objeví:
- opakované zvracení, výrazná slabost, kolaps
- silné bušení srdce, bolest na hrudi, dušnost
- zmatenost, křeče, porucha vědomí

U mladších dětí je riziko vysoké i při náhodném požití sáčku – sáčky vždy skladujte mimo dosah.



Krátké shrnutí pro rodiče

- Tabákové/nikotinové sáčky jsou nenápadný zdroj nikotinu a u dospívajících často vedou k rychlému rozvoji závislosti.
- Všimněte si krabiček, bouličky pod rtem, podrážděných dásní, nevolností a výkyvů nálad.
- Mluvte s dospívajícím věcně, nastavte hranice, omezte dostupnost a nabídněte plán ukončení užívání.
- Při známkách nikotinové intoxikace jednejte rychle; při ohrožení volejte 155/112.



www.iprev.cz

