

## Elektronické cigarety bez nikotinu („0 mg“, „nicotine-free“) u dospívajících: informace pro rodiče



Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování

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

Vapování elektronických cigaret bez nikotinu je často prezentované jako „neškodné“. Není to totéž, co kouření tabáku, ale stále jde o vdechování aerosolu s chemickými látkami do plic. U dospívajících je rizikové hlavně kvůli možnému podráždění dýchacích cest, návyku na rituál a snadnému přechodu na nikotin.



### Co jsou elektronické cigarety bez nikotinu a proč mohou být pro dospívající rizikové

Jedná se o elektronické cigarety (někdy taky „vapka“ nebo „vape“) obsahující náplň (liquid) s 0 mg nikotinu. Zařízení zahřívá tekutinu a vytváří aerosol, který dítě vdechuje.

#### Náplně obvykle obsahují:

- propylenglykol (PG) a rostlinný glycerin (VG) – základ „kouře“
- aromata (ovocná, sladká)
- někdy chladivé přísady (mentolové/„ice“ efekty)
- stopové další látky vznikající zahříváním (vedlejší produkty)
- **Pro dospívající jsou rizikové zejména proto, že:**
- vytvářejí návykový rituál (sahání po zařízení, potahování při stresu/nudě),
- normalizují „kouření“ jako styl a zvyšují šanci, že dospívající bude později užívat nikotin
- mohou vyvolat nebo zhoršit kašel, dušnost, astmatické potíže
- dítě často neví, co přesně vdechuje (různé kvality náplní; u nelegálních výrobků je vyšší nejistota)
- některé produkty označené „0 mg“ stále mohou mít stopové množství nikotinu (chyba výroby, špatné značení), zvláště u neověřených značek



### Účinky a hlavní rizika vapování bez nikotinu

#### Krátkodobé (vyhledávané) efekty:

- chuť (sladká/ovocná), „pára“ a vizuální efekt
- zklidnění rituálem (nádech-výdech), sociální aspekt ve skupině

#### Časté nežádoucí účinky:

- podráždění krku, chrapot, sucho v ústech
- kašel, zahlenění
- bolest hlavy u citlivých (vůně/aromata, dehydratace)
- u některých zhoršení akné (nepřímé – životní styl, stres, spánek)

### **Dýchací cesty a plíce:**

- aerosol s PG/VG a aromaty může dráždit sliznice dýchacích cest
- u dospívajících s astmatem/alergiemi může vapování zhoršovat potíže
- dlouhodobé dopady pravidelného vapování bez nikotinu nejsou zatím u mladistvých dobře prozkoumané, proto je na místě opatrnost

### **Riziko přechodu na nikotin:**

Následný přechod na nikotin představuje u dospívajících největší riziko.

- dospívající si zvykne na potahování a „pocit z vapování“
- mezi vrstevníky má snadný přístup k nikotinovým verzím
- část dospívajících skutečně začne „0 mg“ verzí a postupně přejde na nikotin (kvůli „lepšímu hitu“, stresu, zvědavosti).

### **Rizika zařízení:**

- nekvalitní jednorázové vapky mohou mít kolísající zahřívání a způsobit podráždění dýchacích cest
- teoretické riziko poruchy baterie (vzácné, ale možné)
- hygienické riziko sdílení náustku (infekce)



## **Čeho si všímat:**

### **Chování a režim:**

- vapování „automaticky“ při stresu, nuditě, při hraní na mobilu/PC
- časté odchody „na chvíli ven“, odcházení na WC ve škole
- zhoršení spánku (ne přímo nikotinem, ale návykem a večerním používáním)

### **Tělesné příznaky**

- kašel, chrapt, pálení v krku
- dušnost při zátěži, zhoršení kondice
- časté bolesti hlavy, sucho v ústech
- zhoršení astmatu nebo častější respirační infekce

### **Stopy:**

- sladké/mentolové vůně na oblečení/pokoji
- zařízení, náplně, nabíječky, obaly
- videa a „triky“ s párou, sledování vapovacích účtů



## Jak s dospívajícím mluvit

Cílem rozhovoru by mělo být získat přehled o situaci a dohodnout se na pravidlech. Nemělo by jít o to dospívajícího „nachytat“ nebo obvinít.

### Jak začít:

- „Rád/a bych věděl/a, jestli vapoješ, i když bez nikotinu. Pořád jde o aerosol do plic.“
- „Nechci z toho dělat drama. Jen chci rozumět tomu, proč to užíváš a jak často.“

### Mapující otázky:

- „Je to opravdu bez nikotinu?“ (podívejte se společně na zařízení)
- „Jak často vapoješ a kdy nejčastěji?“
- „Kde a s kým ve škole, doma, venku s kamarády?“
- „Zkoušel/a jsi někdy i vapat s nikotinem?“ (důležité zeptat se přímo)
- „Co ti vapování dává – chuť, uklidnění, pocit, že zapadáš do party, úlevu od stresu?“

### Co sdělit stručně:

- „I bez nikotinu to dráždí plíce a krk.“
- „Největší riziko je, že si na vapování zvykneš a pak je snadné přejít na nikotin.“
- „Dohodneme se, jak to omezit/ukončit a co dáme místo toho.“

### Čemu se vyhnout:

- shazování („to je trapné“) – dospívající se spíš uzavře a začne vapování tajit
- vyhrožování a tresty bez následného plánu
- soustředění jen na „nikotin“ a ignorování návyku a dýchacích potíží



## Co dělat, když dítě vapoje

### 1) Zjistěte, jaká je situace a nastavte cíl

- Je to experiment (občas), nebo pravidlo (denně)?
- Chcete úplné ukončení, nebo přechodné omezení s jasným termínem ukončení?

### 2) Praktická pravidla, která fungují

- žádné vapování doma a žádné ve škole (jasná hranice)
- žádné sdílení zařízení
- žádné vapování večer před spaním (rituál často podporuje „scrollování“ na mobilu a posouvá usínání)
- omezit dostupnost: nekupovat zařízení ani náplně, nepřijímat „dárky“ od kamarádů

### 3) Plán ukončení nebo omezení

Pokud je vapování pravidelné, bývá účinné mít konkrétní plán, jak s ním přestat:

- vybrat „datum stop“ (např. za 2 týdny)

- postupně zkracovat intervaly a snižovat počet potahů
- odstranit spouštěče (vapka u počítače, v kapse, na nočním stolku)

#### 4) Náhrady za rituál

Pomozte dospívajícímu nahradit zvyk vapování něčím jiným:

- žvýkačky bez cukru, pastilky, brčko ve sklenici nebo láhev s vodou
- krátká dechová cvičení (nádech na 4 s výdech na 6 s, po dobu 2 min)
- pohybové „mikropauzy“ (10 dřepů, krátká procházka)
- práce se stresem (plán učení, rozdělení úkolů na menší části)

#### 5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte návštěvu pediatra, pneumologa nebo alergologa pokud:

- přetrvává kašel, dušnost, sípání, bolesti na hrudi
- zhoršuje se astma nebo se objevují opakované infekce dýchacích cest

Zvažte návštěvu psychologa, pokud:

- dítě vapuje kvůli úzkosti, stresu, nespavosti a nedaří se to nahradit jinými strategiemi

#### 6) Kdy jednat ihned

Okamžitě volejte 155/112, pokud se objeví:

- dušnost, sípání, modrání rtů, ztráta vědomí
- silná bolest na hrudi, vykašlávání krve
- náhle vzniklé výrazné zhoršení stavu po vapování
- Vzácně se mohou objevit závažné plicní komplikace, zvláště u nejasného složení náplní.



## Krátké shrnutí pro rodiče

- „Vapka“ bez nikotinu není bez rizika, stále dochází k vdechování aerosolu a dráždění dýchacích cest.
- Největší riziko u teenagerů je vznik rituálu vapování a snadný přechod na nikotin.
- Pomáhá klidný rozhovor, jasná pravidla, plán ukončení vapování a hledání jiných strategií, jak řešit stres nebo nudu.
- Při dušnosti, bolesti na hrudi nebo výrazném zhoršení stavu volejte 155/112.



[www.iprev.cz](http://www.iprev.cz)

