

Elektronické cigarety s nikotinem u dospívajících: informace pro rodiče

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



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Používání elektronických cigaret ("vapek", "vapů") je mezi dospívajícími velmi rozšířené. Může působit jako „méně škodlivě než kouření cigaret“, ale pro mozek dospívajícího představuje užívání nikotinu významné riziko vzniku závislosti. Vdechování aerosolu pak může dráždit dýchací cesty. Důležité je včas si všimnout užívání a domluvit se na pravidlech a dalším postupu.



Co jsou vapky s nikotinem a proč mohou být pro dospívající rizikové

Vapka s nikotinem je elektronická cigareta (s klasickým e-liquidem, jednorázová disposable, nebo tzv. pod systém), která zahřívá náplň a vytváří aerosol určený k vdechování.

Náplně obvykle obsahují:

- nikotin (ve formě volné báze nebo nikotinové soli – často „hladší“ potah a možnost vyšších dávek),
- propylenglykol (PG) a rostlinný glycerin (VG)
- aromata (ovocná, sladká, mentolová)
- vedlejší produkty vznikající zahříváním (v malém množství se mohou tvořit dráždivé látky)

Pro dospívající je vapování zejména proto, že:

- nikotin je vysoce návykový, zvláště v období dospívání,
- časté potahování může vést k trvale vyšší hladině nikotinu v průběhu dne
- nikotin zhoršuje spánek, může zvyšovat úzkost a sloužit jako „samoléčba“ stresu,
- vapky jsou nenápadné, snadno se používají ve škole a obtížně se kontrolují
- u části dětí a dospívajících slouží jako vstupní brána k dalším nikotinovým produktům



Účinky a hlavní rizika vapování s nikotinem

Krátkodobé (vyhledávané) účinky:

- rychlá úleva od napětí, zklidnění
- pocit soustředění nebo „nakopnutí“
- sociální efekt (parta, sdílení)

Časté nežádoucí účinky:

- nevolnost nebo závratě, typicky na začátku užívání nebo při vyšší dávce)
- bušení srdce, zvýšený tlak
- podráždění krku, chrapot, kašel, sucho v ústech
- bolesti hlavy
- u části dospívajících také zhoršení pleti – nepřímo, v souvislosti se stresem a rozhozeným spánkem

Závislost na nikotinu

Rozvoj závislosti na nikotinu představuje u vapování největší problém.

- rychle vytváří tolerance: dospívající vapuje častěji a větší dávky nikotinu
- dochází k bažení (cravingu) a automatickému „sahání“ po vapce
- zvyšuje riziko dlouhodobé závislosti a potíží s ukončením

Abstinenční příznaky

- podrážděnost, výkyvy nálad, nervozita
- obtížné soustředění, neklid
- únava, smutek
- poruchy spánku
- silná chuť si na elektronickou cigaretu

Potíže s dýchacími cestami

Dlouhodobé nebo intenzivním vapování může způsobit:

- kašel, zahlenění, zhoršení astmatu, zhoršení kondice
- vyšší náchylnost k podráždění sliznic a infekcím

Další rizika:

sdílení zařízení = riziko přenosu infekce

nekvalitní zařízení z černého trhu = nejasné složení, vyšší riziko kontaminace

riziko infekce bakteriemi (vzácná, ale existují)



Čeho si všímat:

Chování:

- vapování hned po probuzení nebo „první věc po škole“
- časté odchody na WC, „na chvíli ven“, odcházení z vyučovacích hodin, schovávání o přestávkách
- neklid nebo podrážděnost, pokud dospívající nemá zařízení k dispozici nebo se vybijí
- potřeba potahovat i při běžných činnostech (PC, telefon, učení)

Tělesné příznaky

- kašel, chrapot, pálení v krku
- dušnost při zátěži, horší kondice
- časté bolesti hlavy, sucho v ústech
- nespavost, ranní nevyspaní
- nevolnost a závratě (příznak vysoké dávky nikotinu)

Stopy:

- sladké nebo mentolové vůně v pokoji nebo na oblečení
- jednorázové vapky, náhradní pody, e-liquidy, nabíječky
- zvýšené drobné výdaje, online objednávky
- sledování vapovacích účtů na sociálních sítích



Jak s dospívajícím mluvit

O vapování je potřeba mluvit otevřeně, narovinu a s respektem k dospívajícímu. Často nejde jen o experiment, ale návyk, který se snadno může rozvinout v závislost.

Jak začít:

- „Potřebuju vědět, jestli vapuješ. Nejde mi o to tě potrestat, ale mám o tebe obavu, protože nikotin je hodně návykový.“
- „Rád/a bych, abychom si o tom v klidu promluvili a dohodli se, jak s tím naložit.“

Mapující otázky:

- „Jak často vapuješ – kolikrát za den, kdy nejvíc?“
- „Jak silné elektronické cigarety používáš? Obsahují nikotinové soli?“ (podívejte se společně na obal)
- „Kde je kupuješ? Kolik za to utratíš?“
- „Zkoušel/a jsi přestat? Jak ses pak cítil/a?“ (abstinenční příznaky)
- „Co ti vapování přináší? Vapuješ kvůli stresu, nudě nebo kamarádům?“

Co sdělit stručně:

- „Nejde jen o tvoje plíce. Největší riziko je, že na nikotinu rychle vzniká závislost, může zhoršovat spánek a psychiku.“
- „Pojďme to řešit postupně. Domluvíme se na krocích, které budou dávat smysl.“

Čemu se vyhnout:

- ponižování, výhrůžky a tresty bez toho, abyste dospívajícího podpořili v přestávání
- požadavkům typu „tak mi to slib“ bez konkrétní dohody a plánu
- přehlížení abstinenčních potíží odvykání může být náročné, pokud se abstinenční příznaky neřeší, dospívající bude spíš vapování skrývat a pokračovat v něm



Co dělat, když dítě vapse s nikotinem

1) Zjistěte závažnost závislosti

Praktické indikátory:

- vapse hned ráno po probuzení nebo ve škole
- vapse denně
- má abstinenční příznaky
- neudrží pauzu ani pár dní

2) Nastavte jasná pravidla a hranice

- žádné vapování doma ani ve škole (jasná a kontrolovatelná hranice)
- žádné sdílení zařízení s ostatními
- jasná dohoda o kapesném, nákupu a objednávání balíčků z internetu
- nabídněte podporu a pomoc, ale nepřehlížejte porušování dohod

3) Plán ukončení

U pravidelného, intenzivního vapování funguje postupné omezování užívání lépe než absolutní zákaz.

- stanovte datum ukončení (např. do 2–4 týdnů),
- do té doby snižování frekvence vapování, snižování počtu potahů
- zvažte postupné snižování síly nikotinu, pokud je to možné, pozor! dospívající pak někdy potahují častěji

4) Nahradte funkci vapování

Zkuste společně hledat náhrady podle toho, k čemu vapování slouží.

- rituál: žvýkačky bez cukru, pastilky, pití vody, „něco v ruce“ (antistres pomůcka)
- stres: krátké dechové techniky, pohyb, práce s režimem (spánek, jídlo)
- spouštěče: zákaz vapky u PC/telefonu, večer mimo pokoj, nebrat do postele

5) Ošetřete abstinenci, pomáhá:

- počítat s tím, že první dny jsou nejhorší (podrážděnost, neklid)
- domluvit „krizový plán“: komu zavolat, co dělat místo vapování (sprcha, procházka, dechové cvičení)
- chválit konkrétní pokroky (den bez vapky, zvládnutá krizová situace), nemoralizovat

6) Zvažte kontaktovat odbornou pomoc

- dospívající je denní uživatel a nedaří se mu/jí přestat
- objevují se úzkosti, deprese nebo problémy se spánkem
- vapování je spojeno s alkoholem nebo dalšími látkami
- dospívající o vapování lže a dostává se do konfliktů to ukazuje na silnou závislost

Dle situace můžete kontaktovat pediatra, adiktologa nebo dětského psychologa. V případě potřeby je možné nasadit nikotinovou substituci (náplasti, žvýkačky nebo spreje), to je ale vždy potřeba dělat pod dohledem zdravotníka, ne “na vlastní pěst”.

6) Kdy jednat ihned: vyhledejte lékařskou pomoc (155/112), pokud se objeví:

výrazná dušnost, sípání, kolaps, modráni rtů

silná bolest na hrudi, vykašlávání krve

těžká nevolnost, zvracení, zmatenost po intenzivním vapování (možná otrava nikotinem)

náhlé výrazné zhoršení astmatu po vapování



Krátké shrnutí pro rodiče

- U vapování s nikotinem je největším rizikem rozvoj závislosti a dopad vapování na spánek, psychiku a školní fungování.
- Sledujte denní užívání, vapování ráno a ve škole, abstinenční příznaky, kašel a dušnost.
- Pomáhá klidný, věcný rozhovor a jasné hranice. Vytvořte společně plán ukončení užívání a najděte náhradní zvyky nebo rituály pro vyrovnávání se se stresem nebo nudou.
- Při dušnosti, bolesti na hrudi, kolapsu nebo těžké nevolnosti volejte 155/112



www.iprev.cz

