

Seminář pro ŠMP

16.2.2022



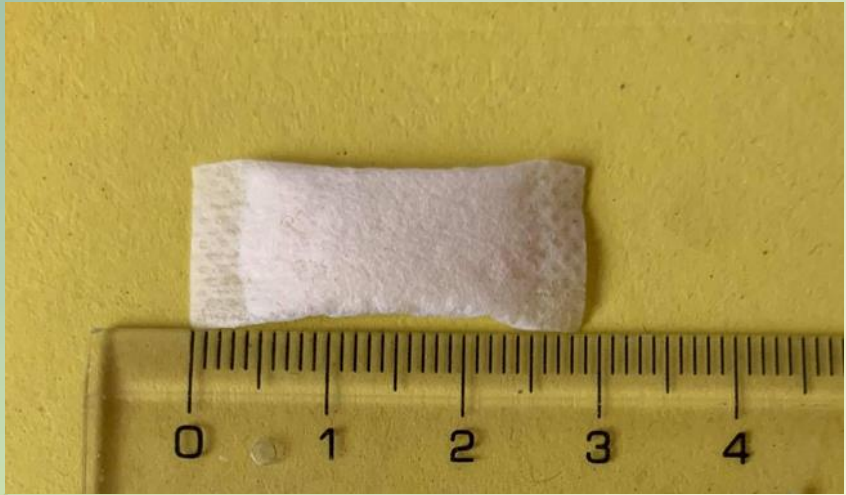
Nikotinové sáčky

Mgr. Lucie Matějovská, PPP pro Prahu 5

Bc. Veronika Valachová, Národní linka pro odvykání, Jules & Jim

Nikotinové sáčky

- Výrobky bez tabáku obsahující nikotin
- Kromě nikotinu obsahují vodu, vlákna celulózy, aroma, zvýrazňovače chuti, zahušťovadla, umělá sladidla, sůl, další konzervační látky a regulátory kyselosti/látky upravující pH (zásadité pH zajišťuje rychlou absorpci nikotinu přes ústní sliznici)
- Baleny v módních plechových krabičkách, vizuálně přitažlivé, různé příchutě
- Různé množství nikotinu, obvykle 2–24, ale i až 50 mg nikotinu/gram sáčku (sáček má zhruba 0,5 gramu), do těla se dostane asi 10-20%
Pro srovnání: cigareta obsahuje kolem 10 mg, do těla se dostane asi 1-2 mg
- Užívání:
 - umísťují se mezi horní ret a dásně; během užívání se nemá jíst a pít
 - nikotin se vstřebává přes ústní sliznici, doba trvání 15 – 30 minut, pocit brnění, mravenčení
 - obsah sáčků během používání zůstává uvnitř, po použití se vyhodí do domácího odpadu



SROVNÁVACÍ PŘEHLED VÝROBKŮ KE KOUŘENÍ

VÝROBEK	SLOŽENÍ / NÁPLŇ	CO SE DĚJE	CO VZNIKÁ	NIKOTIN	ZÁVISLOST	DEHET	ZDRAVOTNÍ RIZIKA	KOMENTÁŘ
 CIGARETA	upravený tabák	hoření	kouř	✓	✓	✓	++++	Kromě uvedených látek obsahuje dalších více než 70 karcinogenů. Cigaretový kouř škodí také lidem v okolí (pasivní kouření).
 ZAHŘÍVANÝ TABÁK	upravený tabák	tlení	aerosol	✓	✓	✓	+++ -	Na trhu je příliš krátkou dobu a zdravotní dopady jsou zatím málo prozkoumány. Důležité je zařízení pravidelně čistit, aby se nezvýšila koncentrace škodlivin.
 E-CIGARETA S NIKOTINOVOU NÁPLNÍ	e-liquid (uměle vytvořená kapalina)	odpařování	aerosol	✓	✓	✗	++ --	Pro kuřáky, kteří nechtějí přestat kouřit, je méně škodlivou alternativou cigaret. Pod odborným vedením může sloužit jako pomůcka k odvykání. Dlouhodobé zdravotní dopady nejsou zatím prozkoumány.
 E-CIGARETA S NÁPLNÍ BEZ NIKOTINU	e-liquid (uměle vytvořená kapalina)	odpařování	aerosol	✗	✗	✗	+ ---	Rizikem je rostoucí obliba u dětí, které experimentují s vapovacími triky. Dlouhodobé zdravotní dopady však nejsou zatím prozkoumány.

Červené značky signalizují vyšší míru škodlivosti pro uživatele. Podle té jsou výrobky seřazeny od nejvyšší po nejnižší míru rizika.

Nikotinové sáčky – užívání/vstřebávání přes sliznici, pomalejší vstřebávání nikotinu, méně kontrolované, obsahuje nikotin, vzniká závislost

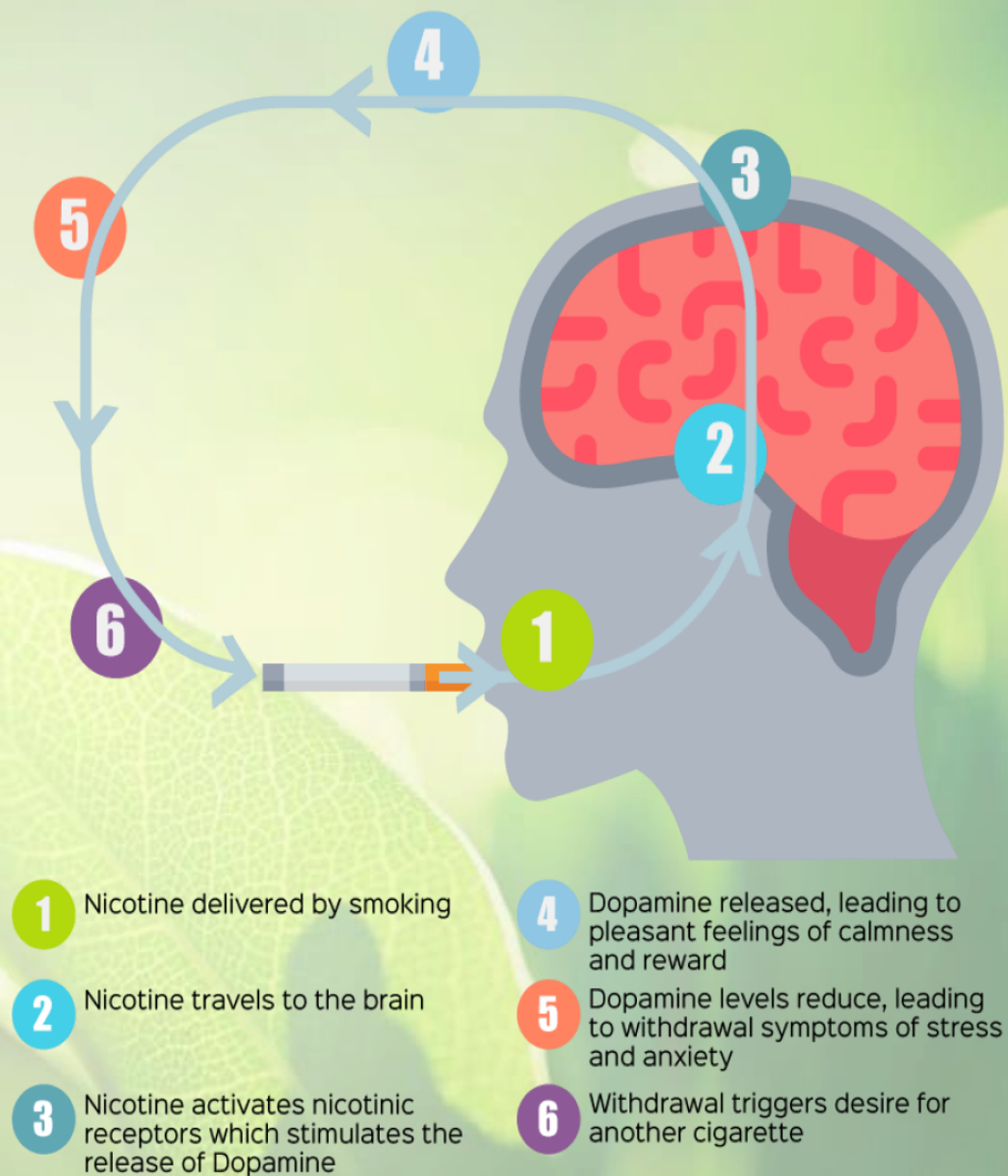
Jak nikotin působí na naše tělo, rizika užívání nikotinových sáčků

- Nikotin je stimulant; pozn.: nikotin je jed, ale v malém množství má stimulační a uvolňující účinky
- Poškozuje ústní dutinu, dráždí žaludek (zvyšuje produkci slin a trávicích šťáv), zhoršuje vstřebávání živin; vznik paradentózy
- Stahuje cévy, zvyšuje krevní tlak, zrychluje činnost srdce a může způsobit až srdeční arytmií, poškozuje srdce
- Narušuje spánek, myšlení
- Způsobuje závislost, lehce se poté sáhne po klasické cigaretě nebo dalších více rizikových alternativách
- Další možné reakce: únava, bolest hlavy, pocení (nikotin zvyšuje produkci potu), žízeň, závrať, nevolnost
- Závislost na nikotinu u dětí a mladých lidí se vytváří rychleji než u dospělých

Závislost

- Fyzická
- Psychosociální

- Nikotin aktivuje nikotinové receptory; při užívání nikotinu dochází mimo jiné ke zvýšení počtu těchto receptorů (potřeba zvyšovat dávku), dochází tedy i ke změnám na mozku, v období vývoje mozku velmi rizikové
- Nikotin je považován za jednu z nejnávykovějších látek vůbec, silná fyzická závislost



Legislativa

- Regulace nikotinových sáčků
 - **V tzv. protikuřáckém zákoně** - Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek - **nejsou obsaženy** (je tam definován tabákový výrobek, kuřácká pomůcka, elektronická cigareta, bylinný výrobek určený ke kouření...)
 - Zákon č. 110/1997 Sb. v aktuálním znění: Zákon o potravinách a tabákových výrobcích
 - Od května 2021 nově obsaženy nikotinové sáčky
 - Tento zákon stanovuje **požadavky na dovoz a balení výrobků**, ale přímo neupravuje prodej a věkovou hranici (k zákonu vzniká vyhláška, která by měla např. stanovit nevyšší možnou hladinu nikotinu)

Zákon č. 110/1997 Sb. v aktuálním znění

§12k Nikotinové sáčky bez obsahu tabáku

Výrobce, dovozce, maloobchodní prodejce a distributor nikotinových sáčků bez obsahu tabáku jsou povinni způsobem stanoveným prováděcím právním předpisem zajistit na jednotkovém balení uvedení

- a) údajů podle § 12d odst. 1 písm. a) až d),
- b) seznamu všech složek obsažených ve výrobku,
- **c) obsahu nikotinu ve výrobku,**
- **d) množství nikotinu v dávce,**
- e) čísla šarže nebo rovnocenného údaje, který umožní určit místo a dobu výroby,
- **f) údaje o uchování výrobku mimo dosah osob mladších 18 let a**
- **g) zdravotního varování.**

Výrobce, dovozce, maloobchodní prodejce a distributor nikotinových sáčků bez obsahu tabáku jsou povinni zajistit, aby jejich jednotková balení obsahovala

- a) návod k použití a skladování výrobku,
- **b) informaci o tom, že výrobek se nedoporučuje používat nekuřáky,**
- c) informace o kontraindikacích,
- **d) varování pro specifické rizikové skupiny,**
- **e) informaci o možných nepříznivých účincích,**
- **f) informace o návykovosti a toxicitě,**
- g) kontaktní údaje výrobce nebo dovozce a
- h) údaje o právnické nebo fyzické kontaktní osobě mající sídlo ve členském státě Evropské unie.

Prevence

- Stejné principy jako při prevenci tabákových výrobků (Metodické doporučení k PPRCH – Příloha 13 Tabák)
- Odlišná pro různé věkové kategorie
 - podrobněji nejlépe zařadit v rámci druhého stupně, okolo 6.-7. třídy
 - v rámci programů ve 4.-5.třídě možné zmínit, že to existuje
- Edukace (viz informace výše): rizika užívání nikotinu a jeho vliv na organismus, zvědomení rizikovosti bezdýmového tabáku, vznik závislosti, možnost přechodu na klasické cigarety, případně jiné alternativy
- Nepoužívat, že se jedná o bezpečnější variantu – ale o méně rizikovou
- Jak vzniká závislost
- Posilování dovedností odmítání (nikotinových sáčků, tabákových výrobků)
- Pojmenování marketingových praktik
 - Cíleno na mladistvé, atraktivní a moderní vzhled, příchutě; propagace na sociálních sítích

Prevence a intervence

- Starší žáci, studenti SŠ
 - zaměřit se na aktuální konkrétní fyzické dopady (např. poničení sliznice, obtíže se zažíváním, pro sportovce – horší vstřebávání živin, pro studenty – poruchy spánku...) než na možné budoucí zdravotní obtíže (poškození srdce, u kouření rakovina apod.), finanční stránku věci, problematiku do budoucna, riziko přestupu na jiný druh výrobků
 - není to vhodný postup abstinence, jsou jiné alternativy uznané jako farmakologická substituce, případně léčba
 - špatně se odhaduje dávka, příjemná chuť, není popsán postup snižování, nekontrolovaný příjem nikotinu
 - edukace/informace: abstinenční příznaky, možnosti odvykání, kontakty: lékárny, národní linka pro odvykání, centra pro léčbu závislosti na tabáku
 - při odvykání: navíc se zaměřit na stimulaci úst, například klasické žvýkačky
 - **krátká intervence 5P** – strukturovaný rozhovor (Ptát se, Pojmenovat rizika, Podpořit motivaci, Předat kontakt, Plánovat další setkání) – podrobně viz Metodické doporučení k PPRCH – Příloha 13 Tabák
- Přednášky pro rodiče, třídní schůzky
- Konkrétní aktivity:
 - handout pro zakroužkování co mohou jednotlivé formy užívání nikotinu způsobit, postava člověka na kterém se kroužkuje, příběhy o rizicích a vybrat která forma byla používána; v rámci biologie či chemie zmínit následky nikotinu, v biologii – propojení s následným poškozením organismu
 - využití příběhu
 - nácvik odmítání
 - skupinové aktivity: souhlas x nesouhlas, ano x ne
 - screening rizikového chování (dynamicky, pohybem po třídě)
 - mapovat a nabízet možnosti náhradních aktivit

Kontakty

- Národní linka pro odvykání – **800 350 000**
<https://chciodvykat.cz/>
 - od 15 let, mohou volat i rodiče, kteří se chtějí poradit ohledně svých dětí
 - až 15 konzultací
- <https://www.bezcigareti.cz/>
- Centrum léčby závislostí na tabáku
 - Referenční centrum pro závislé na tabáku pro ČR - III. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze, Karlovo náměstí 32
- **Prev-centrum, z.ú.** - <https://www.prevcentrum.cz/>
 - Adiktologická ambulance pro děti a dospívající: 242 498 334, 777 161 133, nzdm@prevcentrum.cz
 - Práce s rodinou a rodinná terapie: 233 355 459, 777 161 138, ambulance@prevcentrum.cz
- **Klinika adiktologie**, všeobecná fakultní nemocnice v Praze
<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/klinika-adiktologie/odborne-ambulance/#>
 - Ambulance dětské a dorostové adiktologie (součástí segmentu ambulantních služeb Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN): 224 968 253, addambulance@vfn.cz
 - Centrum pro psychoterapii a rodinnou terapii: 224 968 238
- **Sananim, z.ú.** - <http://www.sananim.cz/>
 - poradenská linka: 602 666 415



Děkuji Vám za pozornost!