

NIKOTÍNOVÉ VRECKÁ – nové nebezpečenstvo pre deti

Vyzerajú ako žuvačky ale nikotínu majú viac ako cigarety.

Nikotínové vrecká patria medzi výrobky obsahujúce nikotín, a teda **nemali by ich užívať osoby mladšie ako 18 rokov**. Ľudia ich užívajú ako alternatívu fajčenia cigariet. Do sveta sa dostali zo škandinávskych krajín. Najviac populárne sú najmä v Dánsku, Švédsku, ale tiež v Rusku. Ich obľuba však postupne rastie po celom svete.



Obaly sú na prvý pohľad na nerozoznanie od cukríkov alebo žuvačiek. V obchodoch sú pestrofarebné **plastové škatuľky v tvare puku** najčastejšie vystavené blízko pokladníc vedľa drobných cukrovínok. Zohnať ich môžete aj v kamenných trafikách ale bežne aj na internete. Konzumentov lákajú nielen pestrým obalom, ale aj príchuťami. Okrem mentolu či mäty sú k dispozícii aj príchute koly, tropického ovocia, vanilky, či dokonca gumených cukríkov. Ďalej obsahujú vlákna celulózy, zvýrazňovače chuti, xylitol, umelé sladidlá, konzervačné látky atď.

Že ide o **produkt s vysokým obsahom nikotínu**, sa zvyčajne dozviete až zo zadnej strany škatuľky. A nikotín je vysoko návyková látka!



Biele vrecúška v tvare a veľkosti žuvačkového dražé neobsahujú tabak, ale vyabstrahovaný nikotín v rôznych množstvách. Najslabšie vrecúška dostupné v obchodoch alebo na internete obsahujú 4 - 7 mg nikotínu, najsilnejšie 50 mg. To je už dávka, ktorá môže viesť k otrave nikotínom aj u dospelého človeka s hmotnosťou 70 kilogramov. Ako letálna dávka sa považuje hranica 30 - 60 mg čistého nikotínu. Pokiaľ sú na trhu dostupné vrecká s obsahom až 50 mg nikotínu v jednom vrecku, hrozí predávkovanie, ktoré vedie do bezvedomia, dokonca k smrti.

Nikotínové vrecko si užívateľ vloží pod hornú či dolnú peru, alebo ho prežúva. V ústach si ho ponechá obvykle 15 - 30 minút. Cez sliznicu úst sa navyše nikotín vstrebáva pomalšie ako vdychovaním. Vdychovaním sa dosahujú vyššie hladiny v krvi a tým aj v mozgu, kde pôsobí na konkrétne receptory. Jeho účinky sa v mieste aplikácie vrecka prejavujú drobným brnením, mravčením. Po vymiznutí brnenia sa má vrecko vyhodiť do koša, prípadne schovať na ďalšie použitie. V priebehu niekoľkých minút **navodzuje pocity bdlosti, zvýšenej pozornosti a psychickej výkonnosti, krátkodobo zlepšuje náladu a potláča úzkosť**.

Aké sú zdravotné riziká?

Vysoké dávky nikotínu z vrecúšok môžu spôsobiť:

- bolesti hlavy
- zvýšenie tepovej frekvencie srdca, búšenie srdca
- nevoľnosť, závrat
- pálenie záhy
- podráždené d'asná
- vracanie

Pravidelným užívaním nikotínových vrecúšok sa zvyšuje riziko **leukoplakie**, ktorá sa prejavuje výskytom bielych a svetlo šedých škvŕn v ústnej dutine. Bunky v leukoplakiách sa môžu maligne zvrhnúť a vzniká dľaždicovobunkový karcinóm.

V konečnom dôsledku sa navyše zvyšujú aj pocity úzkosti, ktoré chcú deti potlačiť, pričom krátkodobé nevoľnosti či závraty sú len „menšími problémami“, ktoré deťom nikotínové vrecká spôsobujú.

Aké sú ďalšie negatíva užívania nikotínových vreciek

- Jedným z nich je dostupnosť nikotínových vreciek bez obmedzenia veku. Vzhľadom na ich diskretnosť, farebnosť obalov, príchutiam a ľahkej dostupnosti sa táto forma nikotínu dostala do rúk aj deťom. V praxi to znamená, že **nikotínové vrecká bežne užívajú už žiaci druhého stupňa základných škôl, najmä od siedmeho ročníka**. Ide o nebezpečný trend, ktorý ešte nedosiahol svoj vrchol.
- Nikotínové vrecúška očividne zneužívajú nedokonalosť aktuálnej legislatívy. Vzhľadom na vyšší obsah nikotínu však dáva zmysel, aby legislatívne spadali do kategórie tabakových výrobkov. Na rozdiel od tabakových výrobkov, ktoré Európska únia prísne reguluje, netabakové výrobky zatiaľ v dôležitých bodoch prepadávajú cez legislatívu. Europoslanci prednedávnom síce odporučili zakázať príchute e-cigariet lákavé pre deti a navrhli zákaz predaja ochutených bezdymových tabakových výrobkov v EÚ, nikotínové vrecká však zatiaľ zostávajú bez povšimnutia.
- U nikotínových vreciek je relatívne ľahká možnosť **predávkovania**. Skryté nebezpečenstvo vreciek je aj v tom, že koncentrácia nikotínu je v nich vyššia ako u iných tabakových výrobkov. **S vyššími koncentraciami stúpa riziko otravy**, ktorá môže viesť k bezvedomiu alebo smrti. Predávkovanie môže nastať vtedy, pokiaľ dieťa žuje viac vreciek naraz alebo vrecká omylom prehltnie. Nikotín pôsobí na ľudský organizmus ako jed. **U detí** sa jeho účinky prejavujú inak než u dospelých. Môže napríklad poškodiť vývoj mozgu, pretože je z časti neurotoxický. U detí sa rýchlejšie rozvíja fyzická závislosť.

Akými argumentami disponujú konzumenti nikotínových vreciek?

- Nikoho neobťažujem – na rozdiel od iných nikotínových výrobkov neprodukurujú žiadny dym ani zápach!
- Nefarbiam mi zuby!
- Nemám žiadny zápach z úst!
- Nikotínové vrecká neobsahujú žiadny tabak (tabak obsahuje množstvo škodlivých látok, ktoré sa pri horení, pálení či perorálnom podaní dostávajú do tela)!
- Škodlivosť tejto formy užívania nikotínu je menšia, než je to u bežných cigariet!

- A nakoniec nikotín ma stimuluje k lepším výkonom, dokáže ma uvoľniť a ukludniť!

Ako môžete zistiť, že vaše dieťa užíva nikotínové vrecká?

Odhalit', či Vaše dieťa užíva nikotínové vrecká je rozhodne ťažšie, ako zistiť, či fajčí. Vrecká sú totiž pod perou takmer neviditeľné a neprodukujú dym ani zápach.

Máme pre Vás niekoľko tipov, ktoré by mohli pomôcť odhalit' užívanie nikotínových vreciek:

- okrem zvýšených výdavkov môžete spozorovať napríklad častejšie odplúvanie,
- následkom pôsobenia nikotínu môžu nastať tiež častejšie bolesti hlavy, nevoľnosť alebo podráždenosť,
- použité vrecko je treba vyhodit', je teda veľká pravdepodobnosť, že ho nájdete v koši,
- vrecká sa najčastejšie vkladajú pod hornú peru a občas je možné vrecko spozorovať, najčastejšie pri rozprávaní,
- tiež pohľad na oblečenie môže dosť prezradiť - tvar puku môže byť dobre viditeľný na vreckách nohavíc,
- môžete tiež spozorovať zníženú chuť na jedlo,
- pri užívaní nikotínových vreciek môže dôjsť k podráždeniu d'asna.

Prevenencia

Prevenencia v rodine

Rodičia by mali spoznať problematiku nikotínových vreciek a otvorene o tejto téme hovoriť so svojimi deťmi. Mali by deťom opísať, v čom konkrétne sú nikotínové vrecká rizikové, a čo by im mohlo pri ich užívaní hroziť. Rodičia by tiež mali u dieťaťa upevňovať pozitívne a zdravé správanie – napríklad šport, zmysluplné voľnočasové aktivity, vzťahy s kamarátmi. Mali by tiež dieťa oceňovať a prejavovať mu rodičovskú lásku a záujem.

Prevenencia na školách

Školy by sa mali situáciu snažiť mapovať a predchádzať rizikám prostredníctvom organizácií poskytujúcich preventívne programy. Prednášajúci so žiakmi hovoria o rizikách návykových látok a pripravujú pre nich programy zacielené na predchádzanie ich užívaniu vrátane poučenia o trestnej zodpovednosti. Pokiaľ sa objaví nový trend, prednášajúci by sa mal snažiť zistiť, či už do školy dorazil a ako veľmi je rozšírený. Zároveň by škola mala o rizikách spojených s užívaním nikotínových vreciek informovať rodičov. Bez ich spolupráce je účinnosť prevencie na školách nižšia. Rodičia, školy, ale aj inštitúcie sú slabo pripravené na nové druhy tabakových výrobkov a ich alternatívy, ktoré sa stále adaptujú na meniaci sa trh. Nikotínová závislosť je navyše ticho tolerovaná napriek tomu, že je cestou k ďalším závislostiam. Závislosť od nikotínu a tabaku je bohužiaľ dlhodobo prehliadanou a spoločensky akceptovanou formou závislosti.

Vypracovalo: odd. Podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ Trenčín

Zdroje:

www.domov.sme.sk/c/22966105/droga-za-par-eur-vyzera-ako-zuvacka-a-je-hitom-skolakov-nikotinove-vrecka-ich-mozu-otravit.html
www.nicomania.cz/cs/blog/kolik-nikotinovy-ch-sacku-den-ne-muzu-uzit
www.zavislostiolomouc.cz/blog/nikotinove-sacky-a-jejich-skodlivost-nebezpeci-vzniku-zavislosti/
www.vitalia.cz/clanky/nikotinove-sacky-zvykaji-deti-na-zakladni-skole
www.nordiction.cz/nikotinova-encyklopedie/nikotinove-sacky-deti www.blesk.cz/clanek/radce-zdravi-a-zivotni-styl-zdravi/713752/odborniky-desi-volne-prodejne-nikotinove-sacky-skolakum-hrozi-rychla-zavislost-i-predavkovani.htm
www.uvzsr.sk