

ZAHŘÍVANÝ TABÁK



„MYSLELA JSEM SI,
ŽE ZAHŘÍVANÝ TABÁK
JE V POHODĚ. TEĎ SE MI
NA TRÉNINKU HŮŘ
DÝCHÁ.“



Rizika

Škodí, i když tak nevypadá



Zahřívání tabák neprospěje
srdci ani plicím.

Užívání totiž přispívá
k nemocem těchto orgánů,
a navíc může způsobit
rakovinu.

Stejně látky jako v cigaretách

Zahříváním se z tabákových náplní
uvolňují stejné škodliviny, jaké jsou
v cigaretách, ale i další, které se
nevyskytují dokonce ani v cigaretách.

Existují i náplně bez tabáku, které
jsou vyrobeny z celulózy nebo listů
rostlin. Do náplně se ale přidává
nikotin, který je silně návykový.

E-CIGARETA (VAPO, VAPE)



„CHTĚL JSEM VAPO
JEN VYZKOUŠET. PŘECE
NEŠKODÍ, KDYŽ JE TAM
JEN OVOCNÁ PŘÍCHUŤ.
TEĎ UŽ HO NEDÁM
Z RUKY.“



Rizika

Mix škodlivých látek v „kouři“



Super melounová příchuť?
Skvěle maskuje přítomnost
škodlivých látek, ale žádný
výtažek z ovoce neobsahuje.

Co ale „kouř“ z vapo obsahuje, je až
2 000 chemických látek, z toho
některé jsou rakovinotvorné.

Náplně jsou s nikotinem i bez něj,
ale škodlivé látky obsahují obě
varianty.

Co může způsobit užívání

Při dlouhodobém užívání vznikají
záněty v plicích a zhoršuje se funkce
cív.

Vape škodí i při krátkodobém užívání
– může způsobit podráždění krku
a dýchacích cest.

LÁKAJÍ TĚ?

Bud' sám sebou.

Stačí říct:

„Díky, nechci.“

NĚCO O NIKOTINU

Nikotin je jed, který obsahuje rostlina tabáku. Přirozeně je ve všech tabákových výrobcích, nejen v cigaretách. Přidává se taky do vapů nebo nikotinových sáčků.

NIKOTIN A MOZEK

**NIKOTIN UVOLŇVÁ V MOZKU PŘÍJEMNÉ
POCITY, ALE NE NA DLOUHO...**

Nikotin se začne rychle zabydlovat v mozku, za 20 minut ale vyprchá. Mozek po něm spustí pátrání, a to se projevuje jako chuť si znovu dát.

Závislost včetně „abstáků“ tak může vzniknout i za pár týdnů.

ZÁVISLOST

**VZNIKÁ RYCHLE, ALE O TO
HORŠÍ JE SE JÍ ZBAVIT**

Málo se ví, že nikotin je podobně návykový jako heroin nebo kokain. Pro vyvíjející se mozek teenagera je hodně toxický.

TABÁKOVÉ A NIKOTINOVÉ SÁČKY



„JEDEN SÁČEK
UŽ MI NESTAČIL, TAK
JSEM SI VZALA ROVNOU
TŘI NARÁZ A UDĚLALO
SE MI ŠPATNĚ.“



Rizika

S nikotinem se nešetří



Je to síla. Jeden nikotinový sáček může obsahovat až 12 mg nikotinu. Sáček s tabákem dokonce až 30 mg. Do těla se z tohoto množství nikotinu dostane asi polovina.

Pro porovnání – z jedné cigarety se do těla vstřebá kolem 1 mg nikotinu.

K otravě není daleko

Sáček s vysokým obsahem nikotinu nebo víc sáčků v ústech naráz může snadno způsobit otravu (objevuje se pocení, nevolnost, zvracení, bezvědomí).

Nic dobrého pro zuby a dásně

Sáčky mohou napáchat hodně škody. Dráždí dásně, způsobují záněty a vředy v ústech.

Kde nás najdeš



www.szu.cz



Státní zdravotní ústav
Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ



[centrum_podpory_zdravi](https://www.instagram.com/centrum_podpory_zdravi)



Odborná recenze:
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

© Státní zdravotní ústav, 2023.
Vydáno za finanční podpory MZ ČR.

**Máš ty nebo někdo ve tvém okolí
problém s nikotinem?**



Porad' se s dospělým nebo se obrať sem:
Národní linka pro odvykání 800 350 000