

Fakta o nikotinových výrobcích ke kampani „Bud' #NicotineFree ”

Co je nikotin?

Nikotin je vysoce návyková látka, která se přirozeně nachází v rostlině tabáku. Existuje také syntetický nikotin, který se vytváří v laboratoři. To, že se syntetický nikotin nevyrábí z tabáku, neznamená, že není škodlivý.

V jakých výrobcích najdeme nikotin?

Všechny tabákové výrobky obsahují nikotin. Kromě toho je na trhu celá řada nových výrobků, které neobsahují tabák, ale přesto je v nich nikotin. To jsou např. nikotinové sáčky a e-cigarety (existují i beznikotinové varianty - i ty ale nesou zdravotní rizika).

Proč je užívání nikotinu škodlivé?

Na nikotinu vzniká velmi silná závislost. Při dlouhodobém užívání způsobuje poruchy nálady a zvýšenou impulzivitu. Nikotin také mění způsob spojení neuronů v mozku, a tím může poškodit ty části, které kontrolují pozornost a učení. Přibližně do 25 let se mozek stále vyvíjí, proto je pro něj nikotin tak škodlivý a může způsobit jeho dlouhodobé poškození. Způsobuje také zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence. Při užívání výrobků s vysokým obsahem nikotinu může (především u dětí a mladistvých) velmi snadno dojít k akutní otravě nikotinem (projevuje se bledostí, studeným potem, nevolností, zvracením, bolestí hlavy a dojít může k závratím a mdlobám).

Proč vzniká na tabákových a nikotinových výrobcích závislost?

Nikotin je silně návykový – po jeho užití se vyplavuje v mozku dopamin, tzv. hormon “odměny”, který vyvolává příjemný pocit. Zároveň s tím se ale zvyšuje i počet nikotinových receptorů (čidel) v mozku. Více těchto čidel znamená také větší touhu po nikotinu. Pokud nikotin chybí, spouští se naopak velmi nepříjemné pocity, a člověk pak užívá nikotin hlavně pro jejich potlačení. Nikotin je podobně návykový jako heroin nebo kokain. Zbavit se závislosti není snadné. Často se dostavují abstinenční příznaky, např. podrážděnost, neklid, pocit úzkosti nebo deprese, problémy se spánkem a soustředěním.

Sáčky s tabákem či nikotinem, e-cigarety nebo zahřívané tabákové výrobky nejsou oficiálně uznávané jako prostředek k odvykání kouření.

Reklama a propagace

Tabákový průmysl po desetiletí používá propracovaný marketing, aby udržel generace uživatelů závislé na svých výrobcích. Dříve nebyly cigarety vnímány jako škodlivé, dokonce je v reklamách propagovali i lékaři. Když se začaly objevovat důkazy o škodlivosti kouření, tabákový průmysl přišel na trh s novinkou, která ho dělá „méně rizikovým“. Tabákový průmysl zavedl filtry a takzvané „lehké“ tabákové výrobky. Nyní však víme, že ani tyto výrobky nejsou méně škodlivé. Dokonce u „lehkých“ variant docházelo u kuřáků k hlubšímu vdechování kouře do plic a tím k těžším poškozením.

V dnešní době tabákový průmysl opět propaguje nové produkty, jako jsou e-cigarety, nikotinové sáčky a zahřívané tabákové výrobky, jako méně rizikovou alternativu ke kouření, přestože k takovému tvrzení v současné době neexistují dostatečné vědecké důkazy.

Reklama a propagace dnes

Design nikotinových výrobků

Užívání e-cigaret je u mládeže velmi oblíbené také proto, že pro dospělé je mnohdy těžké ho odhalit. Tyto produkty nemají charakteristický zápach a mezi školními potřebami, fixami, cukrovinkami nebo kosmetikou se velmi snadno vizuálně ztratí. Na rozdíl od normálních cigaret nebo alkoholu děti nevnímají e-cigaretu jako něco problematického a zakázaného. Neberou tak zejména jednorázové e-cigarety, které mají lákavý barevný design a sladké příchutě.



Propagace

influencery na sociálních sítích

Firmy uzavírají placené spolupráce na sociálních sítích s influencery a známými osobnostmi, aby propagovali jejich výrobky. Tyto příspěvky nejsou vždy označeny

jako sponzorovaný obsah. Společně s reklamou na daný produkt často nabízí nějakou výhodnou akci (např. soutěž či slevu). Přestože sociální sítě deklarují, že zakazují reklamu na tabákové výrobky, nabízejí oficiální profily produktů a prodejců tabákových výrobků a skrytou reklamu na tyto produkty, která může vypadat jako autentické doporučení známých osobností (influencerů).

Sponzorování kulturních událostí (např. festivaly)

Sponzoring může normalizovat nikotinové produkty a jejich užívání ve společnosti a vede zejména mladé lidi k tomu, že je vnímají jako součást životního stylu své generace. Z pohledu tabákových společností se jedná o žádoucí a atraktivní spojení, protože nechtějí být vnímány jako zastaralé a nemoderní, ale jako přitažlivé a designové.

Elektronické cigarety (18 + včetně náplní bez nikotinu)

Elektronické cigarety (dále jen e-cigarety) jsou elektronická zařízení, ve kterých dochází k zahřívání kapalně náplně, z čehož vzniká „kouř“ neboli aerosol. Ten obsahuje nikotin a jiné toxické látky. Existují i beznikotinové náplně, ale škodlivé látky obsahují obě varianty. Tekuté náplně jsou dostupné v řadě příchutí/aromat lákavých pro mladou generaci jako např. cukrová vata, gumoví medvídci, mentol apod. Dobíjecí e-cigareta se dá dobíjet a e-liquidy opakovaně doplňovat.

Jednorázové e-cigarety

V posledních letech jsou trendem jednorázové e-cigarety. Tato zařízení se nedají nabíjet, jsou předem naplněná e-liquidem a po vybití baterie nebo spotřebování náplně se vyhodí. Na trhu většinou najdeme produkty, které obsahují 10-20 mg nikotinu v 1 ml roztoku. E-cigareta s kapacitou 450+ potáhnutí odpovídá počtem potažení zhruba 2–3 krabičkám cigaret. U dětí jsou v oblibě hlavně kvůli své cenové dostupnosti, trendy barevným obalům a lákavým příchutím. Jednorázové e-cigarety navíc velmi znečišťují životní prostředí - představují elektroodpad a obsahují plasty.

Chemické látky v aerosolu e-cigaret

Aerosol vzniká odpařováním z e-liquidu a je chemicky složitější než e-liquid samotný. Odpařováním e-liquidu totiž dochází v jeho složkách k chemickým reakcím. Ty tvoří nové a nové sloučeniny, které se původně v kapalině vůbec nenacházely. Žádná technika zatím není schopna úplně identifikovat všechny chemické složky v aerosolu, ten obsahuje až 2 000 neznámých látek, jejichž

seznam výrobci nezveřejnili. Byly v něm ale ve sníženém množství nalezeny některé toxické látky, které jsou přítomny i v cigaretovém kouři.

Níže najdete výčet několika látek, které se v aerosolu e-cigaret nacházejí. U každé látky je uvedeno, kde jinde se s ní obvykle setkáváme.



užívání e-cigaret:

- onemocnění plic (např. záněty, astma, rakovina, CHOPN)
- onemocnění srdce a cév
- poškození mozku
- poškození hrdla
- poškození vývoje plodu v těhotenství

Aerosol z druhé ruky: Aerosol z e-cigaret není pro okolí bezpečný. Obsahuje nikotin, ultrajemné částice, škodlivé chemické látky a těžké kovy, jako je např. nikl, cín a olovo.

Sáčky s nikotinem (18+)

Nikotinové sáčky mají bílou barvu, neobsahují tabák, ale nikotin a další látky. Vkládají se do úst mezi ret a dásně, kde se nechávají působit po dobu max. 30 minut. Použití nikotinových sáčků nemusí být na první pohled vidět. Prodávají se v krabičkách, které připomínají puk, nejčastěji se uvnitř nachází 20 až 22 kusů sáčků.

Látky obsažené v nikotinových sáčcích

Obal nikotinových sáčků je vyroben z celulózy a je vyplněn celulózovými vlákny tvořícími bílý prášek. Celulózový prášek je napuštěn umělými aromaty, náhradními sladidly, aditivy a nikotinem. Mohou obsahovat i několikanásobně větší množství nikotinu než klasické cigarety. Sáčky mohou obsahovat až 12 mg nikotinu.

Škodlivost nikotinových sáčků

Nikotin se ze sáčků snadno vstřebává do těla skrze sliznici v ústech – vstřebá se nejméně polovina obsahu nikotinu. Při užívání výrobků s vysokým obsahem nikotinu nebo při použití více nikotinových sáčků najednou (včetně jejich spolknutí) může především u dětí a mladistvých velmi snadno dojít k akutní otravě nikotinem.

Časté užívání nikotinových sáčků může způsobit podráždění dásní, nevolnost, vředy v ústech a závislost na nikotinu.

Sáčky s tabákem (18+)

Stejně jako nikotinové sáčky se vkládají do úst mezi ret a dásně. Mají hnědou barvu a obsahují tabák, který barví zuby a může způsobit například onemocnění dásní, vypadávání zubů nebo rakovinu úst. Nachází se v nich velké množství nikotinu. Jeden sáček obsahuje až 43 mg nikotinu.

Další informace

Další informace naleznete [zde](#), na webových stránkách státního zdravotního ústavu nebo [zde](#) na nových stránkách pro učitele, kde naleznete **široké spektrum materiálů**, které mohou být využity při výuce a výchově dětí k zodpovědnému a zdravému chování.

Zdroje

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21582-nicotine-poisoning>
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm?s_cid=OSH_misc_M448
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-2020.2>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326489#effects>
<https://www.webmd.com/smoking-cessation/nicotine-pouches>
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-industry-tactics-to-attract-younger-generations>
<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/light-cigarettes-fact-sheet>
<https://tobaccotactics.org/article/cigarette-filters/>
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://applications.emro.who.int/docs/FS-TFI-198-2019-EN.pdf%3Fua%3D1&ved=2ahUKEwiGuf2eOI-FAxVPgf0HHRnOCHoQFnoECBIQAQ&usq=AOvVaw0CVwi2hIKgTETyNMVXO8b0>

<http://edition.cnn.com/US/9705/tobacco/history/>

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-industry-tactics-to-attract-younger-generations>