

Fakta o nikotinových výrobcích ke kampani „Chytí i tebe? #BEZNIKOTINU”

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 v 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 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 nebo bolestí hlavy).

Proč vzniká na tabákových a nikotinových výrobcích závislost?

Nikotin je silně návykový – po jeho užití se vyplavuje v mozku dopamin, tzv. hormon štěstí, 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 dostávají abstinenční příznaky, např. podrážděnost, neklid, pocit úzkosti nebo deprese, problémy se spánkem a soustředěním.

Elektronické cigarety (18 + včetně náplní bez nikotinu)

Elektronické cigarety (dále jen e-cigarety) jsou elektronická zařízení, ve kterých dochází k zahřívání kapalné 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.

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.

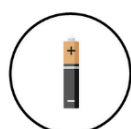
Dobíjecí e-cigarety

Dobíjecí e-cigareta se dá dobíjet a e-liquidy opakovaně doplňovat.

Chemické látky v aerosolu e-cigaret

Aerosol vzniká odpařováním z e-liquidu a je chemicky složitější než e-liquidy samotné. 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.



Těžké kovy

např. v bateriích



Nikotin

např. v tabáku



Formaldehyd

např. v lepidle, mořidle na dřevo



Arsen

např. v jedech



Glycerol

např. v kosmetice



Těkavé organické sloučeniny

např. v odlakovači na nehty

Rizika 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.

Zahřívání tabákových výrobků (18+)

Jedná se o elektronická zařízení s baterií a topným tělesem. Náplň je zvlhčený tabák, který se zahřívá na teplotu těsně pod hranici hoření – tedy na teplotu kolem 350 °C. Místo kouře tak vzniká aerosol.

Obsahuje nikotin, který je vysoce návykový. Množství nikotinu je podobné jako u klasické cigarety, tedy 10–15 mg. Aerosol tvoří toxické emise, které jsou podobné cigaretovému kouři.

Prodej tabákových náplní s příchutí je od 23. října 2023 zakázán (novela zákona č. 110/1997 Sb.). Nově existují i náplně bez tabáku, které jsou vyrobeny z celulózy nebo listů rostlin. Do náplní se ale přidává nikotin.

Zahřívání tabákových výrobků mohou způsobit

- respirační onemocnění, záněty dýchacích cest, častější infekce a rakovinu plic
- kardiovaskulární onemocnění

Aerosol z druhé ruky: Zahřívání tabákových výrobků vystavují jak uživatele, tak jeho okolí chemikáliím. Některé z nich se vyskytují i v cigaretovém kouři, ačkoli jsou v nižší koncentraci.

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 sáčkích

Obal nikotinových sáčků je vyroben z celulózy a je vyplněn celulóзовými vlákny tvořícími bílý prášek. Celulóзовý prášek je napuštěn umělými aromaty, náhradními sladidly, aditivy a nikotinem. Mohou obsahovat i několikanásobně větší množství nikotinu než klasické cigarety. Podle nové vyhlášky (č. 141/2023 Sb.) mohou sáčky 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.

Sáčky s tabákem či nikotinem, e-cigarety nebo zahříváné 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, v reklamách na ně dokonce vystupovali 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 zahříváné 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 vnímané jako zastaralé a nemoderní, ale jako přitažlivé a designové.

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=2ahUKewiGuf2e0I-FAXVPgf0HHRnOCHoQFnoECBIQAQ&usq=AOvVaw0CVwi2hIKgTE TyNMVXO8b0>

<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>