

tekutiny (liquidu) pro EC (např. malé dítě) nebo velké dávky nikotinu z nikotinových sáčků, kterou si nezkušená a neinformovaná dítě vloží do úst s cílem rychle se soustředit nebo podat rychle požadovaný výkon.

Kouřením cigaret otrava nikotinem v zásadě možná není: časně příznaky intoxikace, zejména nevolnost a zvracení, v dalším kouření účinně zabrání.

Ve světě jsou popsány jednotky úmrtí na otravu nikotinem, ojediněle i se sebevražedným cílem. Toxikologické informační středisko má ale každoročně několik set telefonátů s podezřením na intoxikaci nikotinem. Nezapomínejme ale, že **každý den v ČR zemře téměř 50 osob** na následky kouření!

Jaká je letální (smrtná) dávka nikotinu?

To je velmi individuální. Dříve se uvádělo 40–60 mg pro dospělého, to je ale množství, které závislý kuřák může vstřebat denně, případně i více (tolerance). Jsou však popsány případy přežití i dávky 500–1 000 mg, tedy o řád vyšší (5).

Za jak dlouho se otrava nikotinem projeví?

Celkem rychle, v řádu minut. Akutní příznaky do 15 minut, pozdní příznaky pak do 30 minut.

Jak argumentovat dětem a adolescentům?

Rakovina ani infarkty děti nezajímají, může to naopak působit kontraproduktivně, děti se

rády chovají rizikově. Tohoto faktu využívala kdysi značka cigaret Smrt (Death) se sloganem „Podílejte se aktivně na rakovinovém výzkumu: kuřte naše cigarety.“ (Take an active part in cancer research: smoke our cigarettes).

Dospívající bývají citliví především na peníze, ale i na pocit „oblbnutí“, chycení do pastí, podvodu, a to se týká jakýchkoli nikotinových, tedy pravděpodobně návykových výrobků: není to svoboda kupovat si je, přesně na to výrobci sázejí. „Vzepřít se rodičům“, „Tvoje rozhodnutí“ – to jsou jejich slogany. Realita je ale jiná – dostaneš se jen nejspíš do celoživotního otroctví a budeš platit, platit, platit. Je také dobré spočítat, co by se namísto nikotinových výrobků dalo koupit za půl roku, za rok, za dva roky či pět let (např. v rámci úlohy v matematice) – to si děti často nedokážou představit a samy spočítat.

Až budu chtít, tak přestanu

To je obecná představa mladistvých kuřáků, respektive uživatelů nikotinu. Když ale přestat chtějí, zjistí, že jednoduché to není, a to ani v případě užívání jiných forem nikotinu než kouření.

Drobnosti

V jedné škole si pochvalovali, že se užívání nikotinových sáčků snížilo poté, co vyvěsili na nástěnky příznaky otravy nikotinem a postup pomoci. Jinde také nacvičovali první pomoc při intoxikaci nikotinem s uvedením možnosti výplachu žaludku (z nikotinových sáčků, snusu i EC se však nikotin vstřebává ústní sliznicí, do žaludku se většina nedostane).

Na koho soustředit pozornost

Není obecně rady, ale větší pravděpodobnost, že sáhnou po cigaretě, bude u dětí ze sociálně slabších rodin, s nižším vzděláním rodičů, se sklonem k abnormálnímu chování (ADHD, poruchy chování) či psychickým onemocněním, z vyloučených populací. Nikotinové sáčky nebo snus mohou častěji užívat sportovci, zejména hokejisté nebo fotbalisté. Děti často vůbec nevědí, že nikotinové sáčky obsahují nikotin, ani to, že může být návykový. Nerozeznávají rozdíl mezi rizikem pro zdravý a rizikem závislosti, ani mezi výrazy „méně škodlivý“ a „neškodný“ – žádná forma tabáku ani nikotinu neškodná není. Zranitelnější jsou také děti se sníženým sebevědomím, které si nevěří.

Kam se obrátit o pomoc

Kontakty na více než 40 Center pro závislé na tabáku, téměř 200 lékáren poskytujících poradenství, více než 200 ambulantních lékařů, telefonní linku, šest adiktologických ambulancí (pro nezletilé Ambulance dětské a dorostové adiktologie Apolinářská 4, Praha 2, tel. 224 968 253), mobilní aplikace zdarma v češtině, online poradnu najdete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slzt.cz.

Tato publikace vznikla v rámci programu Cooperatio, vědní oblasti Health Sciences: Public Health, Hygiene and Epidemiology, Occupational Medicine, a projektu UK PROGRES Q25/LF1.

LITERATURA

1. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) – Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků. Available from: <https://hbsc.cz/>.
2. Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Lindson N, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. 2020 Oct 14;10:CD010216. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33052602/>.

3. Nutt DJ, Phillips LD, Balfour D, et al. Estimating the harms of nicotine-containing products using the MCDA approach. Eur Addict Res. 2014;20(5):218-25. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24714502/>.
4. Králíková E, Aschermann M, Dvořák V, et al. Léčba závislosti na

tabáku: Národní portál klinických doporučených postupů; 2022. Available from: <https://kdp.uzis.cz/index.php?pg=kdp&id=56>.
5. Mayer B. How much nicotine kills a human? Tracing back the generally accepted lethal dose to dubious self-experiments in the nineteenth century. Arch Toxicol. 2014;88(1):5-7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24091634/>.

www.pediatricpropraxi.cz

