

Příloha č. 20

Tabák

Dělení tabákových výrobků podle forem užívání:

1. Zápalný tabák

Cigarety – průmyslově vyráběné nebo ručně balené cigarety. Kouř z cigaret se nejprve vdechuje do úst a následně vtahuje do plic (tzv. šlukuje). Vyrábí se v různých variacích (s filtrem, bez filtru, slim, s příchutěmi nebo jako tzv. herbální cigarety, ve kterých je tabák namíchaný s příměsí bylin, jako je hřebíček, máta nebo eukalyptus).

Doutníky – sušené a fermentované tabákové listy stáčené do oválného tvaru. Kouř z doutníků se vdechuje pouze do úst (nikoliv do plic).

Dýmky – určené ke kouření řezaného tabáku. Podobně jako u doutníků se kouř z dýmek potahuje výhradně do úst.

Vodní dýmky – kouř produkovaný směsí zapálenou uhlíkem prochází ve vodní dýmce skrze vodu a s pomocí podtlaku je vdechován do plic. Do směsi je používána speciální forma vlhčeného tabáku s různými příchutěmi nebo beztabákové/beznikotinové směsi (melasa s ovocnou příchutí).

2. Bezdýmný tabák

Šňupací tabák – jemně namletý tabákový prášek vdechovaný v malých množstvích nosními dírkami.

Žvýkáci tabák – nadrcené listy tabáku užívané v ústech postupným žvýkáním.

Porcovaný tabák (tzv. snus) – pytlíčky naplněné jemně řezaným tabákem, které se vkládají do úst mezi ret a dásně.

3. Elektronická zařízení určená k inhalování

Elektronické cigarety – zařízení složené z baterie, nádržky na speciální tekutinu (e-liquid) a atomizéru (topná spirála). Nedochozí ke spalování tabáku, ale k vaporizaci (odpařování) e-liquidu. E-liquidy jsou dostupné s nikotinem i bez něj, dále mohou mít různé příchutě (tabák, ovoce, sladkosti, limonády atd.). Výsledný aerosol (pára) bývá inhalován do plic nebo slouží k vytváření tzv. vapovacích triků. Inhalování aerosolu z elektronických cigaret se podle dosavadních zjištění jeví být méně škodlivou formou ve srovnání s kouřením běžných cigaret, není však zcela bez rizik. Na základě chemických analýz u vybraných zařízení byly v aerosolu identifikovány potenciálně rizikové limity těžkých kovů.

Zahřívání tabák – nová elektronická zařízení označovaná také jako „heets“ nebo „heat-not-burn“, která fungují na principu zahřívání speciálně upraveného tabáku nejčastěji ve formě vyměnitelných náplní (připomínajících malé cigarety) prostřednictvím topného tělesa v podobě zahřívací čepele. Tabákové náplně obsahují nikotin.

Užívání tabákových výrobků u dětí a dospívajících se vyskytuje převážně v následujících vzorcích:

1. Experimentování – iniciační pokusy o užívání tabáku, první experimenty
2. Příležitostné užívání – méně než 1 cigareta týdně
3. Pravidelné užívání – alespoň 1 cigareta týdně
4. Denní užívání – alespoň 1 cigareta denně

Závislost na tabáku

Fyzická závislost je způsobena interakcí návykového nikotinu na vazebných nikotinových receptorech v mozku. Při vysazení nikotinu nastávají abstinenční příznaky (tj. silná chuť na cigaretu, nervozita, podrážděnost, pokleslá nálada, poruchy spánku, neschopnost se soustředit apod.).

Psychosociální závislost spočívá v tzv. kuřáckých rituálech (pohrávání si s cigaretou v ruce, zapalování cigarety, potahování kouře, odklepávání) a situacích (cigareta při kávě, po jídle, během pracovní pauzy atd.). Tyto naučené vzorce chování vyvolávají chuť na cigaretu a bývají spouštěči kouření při odvykání.

Negativní následky kouření

- dlouhodobé kouření zapříčiňuje až 14 typů rakoviny
- významně poškozuje dýchací, oběhový, trávicí, vylučovací, reprodukční, imunitní systém i další systémy lidského těla
- specifickou diagnózou pro dlouhodobé kuřáky tabáku je chronická obstrukční plicní nemoc, která je charakteristická rozpadem plicních sklípků, chronickým zánětem průdušek a namáhavým dýcháním
- zhoršuje prognózu stávajících nemocí, jako jsou diabetes, vysoký krevní tlak, astma, duševní onemocnění a další
- průměrná délka dožití je u kuřáků o 10 let kratší než u nekuřáků
- značná finanční zátěž pro rodinný rozpočet
- negativní dopad na vzhled (zhoršená kvalita chrupu, pleti, vlasů, nehtů).

Dlouhodobé pasivní kouření je spojeno s vyšším rizikem vzniku rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění, u dětí pak s častějším výskytem zánětu dýchacích cest, astmatem, kazivostí zubů, záněty středního ucha a dalšími komplikacemi

Preventivní plán

Žáci 1. stupně ZŠ – první zkušenosti s kouřením se objevují nejčastěji ve věku 10–12 let. U žáků mladšího školního věku by prevence proto měla vést k upevnění jejich nekuřáckého postoje na individuální úrovni, dále k vysvětlení rizik aktivního (ale také pasivního) kouření a posilování dovednosti odmítání cigaret (či jiných forem tabáku).

S ohledem na vývojové aspekty dětí by měla být zohledněna zejména tato témata: zdravotní následky kouření, škodlivost pasivního kouření, zápach spojený s kouřením, útrata peněz za cigarety, obavy o zdraví rodinných příslušníků, kteří kouří apod.

Forma by měla být srozumitelná, úměrná kognitivnímu vývoji dětí, interaktivní a hravá.

Žáci 2. stupně ZŠ – toto období je charakteristické již proběhlými iniciačními experimenty. U žáků se do značné míry formují postoje k tabáku (kuřácké i nekuřácké) na základě vlivu vrstevníků. Jedná se o kritické období pro přechod k příležitostnému a pravidelnému kouření. Důležité je proto posilovat dovednosti k odmítání, schopnost čelit tlaku vrstevníků, upevňovat nekuřácké postoje u jedinců i v kontextu kolektivu a mimo jiné také uvádět na pravou míru mýty, které o kouření tabáku v této věkové skupině často převládají. Zdravotní témata pro starší žáky již mnohdy nebývají primárním motivem k zanechání kouření, proto je vhodnější cílit preventivní aktivity např. na vliv kouření na vzhled (zuby, vlasy, pleť), kouření tabáku a vztahové aspekty (nepříjemný polibek od kuřáka, rizika kouření a užívání hormonální antikoncepce), útratu peněz za cigarety.

Krizový plán

- V případě, kdy je žák přistižen při konzumaci tabákových výrobků či používání elektronické cigarety v prostorách školy, nebo v době školního vyučování, či v rámci akcí školou pořádaných, je primárně nutné mu v další konzumaci zabránit.
- Tabákový výrobek či elektronickou cigaretu je třeba žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl v konzumaci pokračovat.
- Pedagogický pracovník dále postupuje podle školního řádu školy - o události sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka, (zejména odkud, od koho má tabákový výrobek či elektronickou cigaretu), který založí školní metodik prevence do své agendy.
- V případě porušení zákazu kouření informuje třídní učitel zákonného zástupce nezletilého žáka.
- V závažných případech (zejména s ohledem na věk nebo chování dítěte) a jestliže se jednání opakuje, vyrozumí škola orgán-sociálně právní ochrany obce s rozšířenou působností. Škola může od orgánu sociálně-právní ochrany obce vyžadovat pomoc.
- Z konzumace tabákových výrobků či elektronických cigaret ve škole je třeba vyvodit sankce tímto stanovené školním řádem - postupuje se podle vyhlášky pro příslušný stupeň vzdělávání.

Specializované služby pro kuřáky tabáku:

Národní linka pro odvykání kouření

800 350 000

<https://www.bezcigaret.cz/>

Adiktologické ambulance pro děti a dorost a další organizace zaměřené na poradenství a léčbu v oblasti závislosti a na primární prevenci

<https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>

Certifikované lékárny

<http://www.lekarnici.cz/Pro-verejnost/Odborne-poradenstvi-v-lekarnach.aspx>

Centra pro závislé na tabáku

<http://www.slzt.cz/centra-lecby>

Legislativní opatření

Protikuřácký zákon č. 65/2017 Sb. (zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek)

Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí

Zákon 561/2009 Sb., Školský zákon