

ŽVÝKACÍ TABÁK

Žvýkácký tabák obsahuje **28 karcinogenních látek a více nikotinu než cigarety**. Přímý kontakt tabáku s ústní dutinou je velmi rizikový a vede k poškození sliznice, dásní, zubů, jazyka a mandlí. Přesto bezdýmý tabák užívá 5 % žáků ve věku 13–15 let.

Toxické sliny poškozují i hltan, jícen a slinivku. Tabák je v kontaktu se sliznicí velmi dlouho, takže **třicet minut s tabákem v ústech odpovídá vykouření 3 cigaret**. Užívání žvýkáckého tabáku je **vysoce návykové**. Nikotin je totiž extrémně návyková látka, je dokonce návykovější než kokain a téměř tak jako heroin. Uživatelé mají abstinenční příznaky a odvykání je velmi komplikované a dlouhodobé.

Potenciální rizika žvýkáckého tabáku nejsou ale mnohdy dostatečně známá.

- Podceňována je zejména **závislost na nikotinu**, která se u dospívajících rozvíjí významně rychleji než u dospělých.
- Dalšími komplikacemi dlouhodobého užívání ústních forem tabáku mohou být poškození ústní dutiny (záněty dásní, zvýšená kazivost chrupu, leukoplakie),
- Vyšší riziko rozvoje rakoviny (zejména ústní dutiny, jícnu a pankreatu).

- Cévní onemocnění (vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, infarkt).
- Vzniká tolerance – je nutné zvyšovat dávky.

Asi tři cigarety. Takové množství nikotinu člověk přijme, má-li v puse třicet minut žvýkácký tabák.

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/zvykaci-tabak-deti-zavislost-nikotinove-sacky-sport.A220221_105255_domaci_knn

Pro plíce, srdce a cévy je žvýkácký tabák méně škodlivý. Lokálně ale narušuje sliznici ústní dutiny a zažívacího ústrojí včetně sliznice žaludku, protože ho uživatelé při žvýkání polykají. „Užívání bezdýmého tabáku může vypadat jako ‚zdravější‘ varianta konzumace nikotinu, avšak není tomu tak. **Žvýkání je škodlivější než kouření.**“



<http://www.nicoland.cz/zvykaci-tabak/>