

# Nikotyna bez dymu

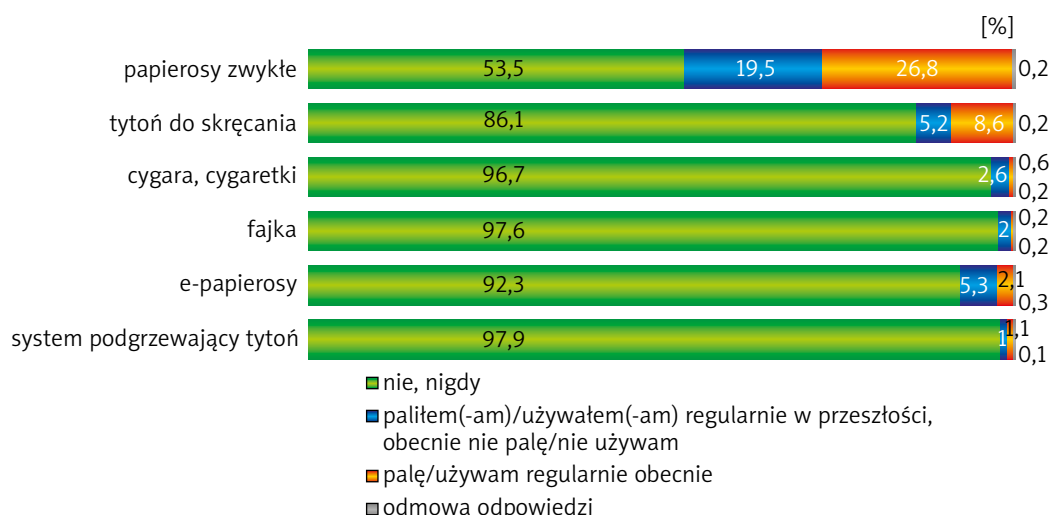
Dotychczasowe metody walki z nałogiem palenia papierosów są mało efektywne, a próby odejścia palaczy od nikotynizmu w większości przypadków okazują się nieskuteczne, dlatego eksperci proponują wykorzystanie produktów z nikotyną o obniżonym ryzyku, w tym e-papierosów i podgrzewaczy tytoniu, pod warunkiem że zostały przebadane medycznie.

W Polsce jeszcze w latach 70. XX w. ok. 75 proc. społeczeństwa deklaroowało okresowe lub przewlekłe palenie papierosów. Obecnie znajdujemy się blisko średniej europejskiej nikotynizmu. Prawie 30 proc. Polaków, w większości mężczyzn, deklaruje przewlekłe palenie, średnio 20 papierosów dziennie. Charakterystyczną cechą, która wyróżnia Polskę spośród innych krajów, jest sięganie po papierosy przez coraz młodsze kobiety. Tradycyjne papierosy pali regularnie więcej niż co czwarty Polak, a sprzyja temu niższy status społeczno-zawodowy i materialny. Użytkownicy e-papierosów, czyli urządzeń z liquidem, stanowią 2,1 proc. ogółu dorosłych Polaków. E-papierosy cieszą się największą popularnością wśród młodzieży, jednak przygodę z paleniem 97 proc. osób rozpoczyna od tradycyjnych papierosów.

Z badań prowadzonych na próbie prawie tysiąca respondentów wynika, że ok. 60 proc. palaczy próbowało w przeszłości zerwać z nałogiem i połowa z nich wróciła do tradycyjnych papierosów, a 1/3 zaczęła palić jednocześnie tradycyjne papierosy i e-papierosy. W walce z nałogiem połowa palaczy wspierała się urządzeniami z systemem podgrzewanego tytoniu i aż połowie

z nich udało się to osiągnąć z sukcesem! – *Badania jednoznacznie pokazują, że urządzenia z systemem podgrzewanego tytoniu pomagają palaczom tradycyjnych papierosów w odchodzeniu od tej najbardziej szkodliwej formy przyjmowania nikotyny* – mówił podczas Kongresu Medycyny Rodzinnej prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński z Katedry Zdrowia Publicznego i Środowiskowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. – *Dlatego interwencja poprzez obniżenie pojedynczego ryzyka narażenia na dym tytoniowy jest jedną z najskuteczniejszych interwencji medycznych* – wtórował mu prof. dr hab. n. med. Piotr Kuna z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, przytaczając liczne argumenty na temat szkodliwości palenia papierosów dla zdrowia człowieka. – *Dym tytoniowy zawiera ok. 6 tys. substancji, w tym ok. 50 związków rakotwórczych* – dodał.

Z powodu związków toksycznych zawartych w dymie papierosowym przedwcześnie umiera w Polsce 50 tys. osób. Palenie papierosów zwiększa progresję stanów miażdżycowych i powoduje destrukcję śródbłonna oraz zwiększa ryzyko oderwania się blaszek miażdżycowych, a także pęknięcia tętniaków. Udo-



**Rycina 1.** Wyniki uzyskane w odpowiedzi na pytanie: *Jakich wyrobów używa Pan(i) regularnie obecnie lub używał(a) Pan(i) w przeszłości?*

Źródło: CBOS. Konsumpcja nikotyny – raport z badań ilościowych dla biura do spraw substancji chemicznych, 2018 r.

wodniono również, że tzw. bierne palenie powoduje u przyszłych matek ryzyko chorób serca u płodu.

### Walka z nałogiem

W związku z tym na świecie poszukuje się coraz to nowych metod walki z nałogiem palenia. Z praktyki medycznej wiadomo, że stosowanie gum do żucia, plastrów czy leków nie przyczynia się u większości palaczy do rzucenia nałogu. Z badań wynika, że 30 proc. pacjentów po zawale, którzy palili papierosy przed zawałem, w ciągu pół roku od zawału wraca do palenia, a 60 proc. w ciągu roku po zawale zaczyna na nowo palić. – *Ogromną rolę do odegrania mają lekarze POZ, którzy powinni pomóc swoim pacjentom w obniżeniu ryzyka związanego z narażeniem na nikotynizm* – apelował dr hab. n. med. Filip Szymański z I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego do lekarzy zgromadzonych na Kongresie Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej. – *Wszystkie wytyczne kardiologiczne jasno zalecają, aby osoby z chorobami serca porzuciły jak najszybciej papierosy. Wiemy jednak, że pacjenci nie przestrzegają tych zaleceń, dlatego wskazana jest interwencja indywidualna w celu obniżenia u nich ryzyka związanego z nikotynizmem* – mówił. Produkty z podgrzewanym tytoniem w znacznym stopniu redukują narażenie na substancje toksyczne zawarte w dymie z tradycyjnych papierosów. – *Badania brytyjskie dowodzą, że to ryzyko jest 20 razy mniejsze* – wykazywał podczas Kongresu prof. Kuna. – *Próby rzucenia palenia papierosów udają się jedynie 1/5 osób uzależnionych. Jak wobec tego walczyć z nikotynizmem?* – pytał lekarzy.

### Strategia redukcji szkodliwości

W Wielkiej Brytanii w walce z nałogowym paleniem farmakoterapię uzupełniono strategią *harm reduction*, czyli zastosowaniem mniej szkodliwych produktów z nikotyną. Oznacza to, że jeśli u jakiegoś pacjenta nie powiodła się farmakoterapia uzależnienia od nikotyny,

” Produkty z podgrzewanym tytoniem w znacznym stopniu redukują narażenie na substancje toksyczne zawarte w dymie z tradycyjnych papierosów ”

zaleca się zastosowanie przebadanych, licencjonowanych produktów o obniżonym ryzyku. Należy tu podkreślić słowo „przebadanych”, gdyż rynek oferuje wiele urządzeń elektronicznych nieznanego pochodzenia, w tym tzw. e-liquidy, których składu bardzo często nie znamy.

Z kolei w Stanach Zjednoczonych 30 kwietnia 2019 r. Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zezwoliła na sprzedaż pierwszego systemu podgrzewającego tytoń – IQOS. Badania dowiodły, że podczas stosowania urządzeń IQOS ekspozycja na tlenek węgla jest taka sama jak w przypadku wdychania powietrza, którym wszyscy oddychamy. Ponadto, jak podkreśliła FDA, urządzenie wytwarza średnio o 95 proc. niższe poziomy szkodliwych substancji w porównaniu z dymem z papierosów, w tym znacząco mniej formaldehydu. – *W 31 badaniach prowadzonych na niezależnych amerykańskich uniwersytetach dowiedziono, że IQOS w porównaniu z kontynuacją palenia papierosów redukuje ekspozycję palacza na związki szkodliwe ok. 20-krotnie* – dowodził prof. Kuna.

Walka z nikotynizmem jest mało efektywna, dlatego wiele krajów zaczyna stosować strategię *harm reduction*. – *W Japonii 23 proc. palaczy papierosów przestawiło się na różne systemy podgrzewanego tytoniu obecne na tamtejszym rynku* – mówił dr hab. Filip Szymański. Japończycy oszacowali nawet, że dzięki tej strategii możliwe będzie uniknięcie 200 tys. przedwczesnych zgonów rocznie.

Alicja Kostecka