

WISSEN AKTUELL

SGIM-Kongress, Basel: Die E-Zigarette



Neue Hoffnung für Raucher?

Rauchen verursacht in der Schweiz doppelt so viele Todesfälle wie alle vermeidbaren Gründe zusammengezählt. Die vermeidbaren Todesfälle (Selbstmorde, Verkehrsunfälle, Arbeitsunfälle, Stürze und Unfälle zu Hause) betragen in der Schweiz insgesamt 4400. Demgegenüber stehen 9000 Todesfälle wegen Rauchens stellte Prof. Dr. med. Jacques Cornu, Lausanne, einleitend fest.

Die Risikowahrnehmung ist gemäss einer Umfrage an 6369 Erwachsenen (1245 Rauchern) völlig unrealistisch (Tob Ctrl 2005;14:55-59), während die Wahrnehmung des relativen Risikos für Lungenkrebs von 1-10 Zigaretten bis mehr als 40 Zigaretten/Tag konstant auf tiefem Niveau blieb, stieg das aktuelle relative Risiko um das 2.5-fache an.

Die Mehrzahl der Raucher möchte damit aufhören – einmal in der Zukunft. Die grosse Mehrzahl möchte den Tabakgenuss reduzieren – weil sie beim Versuch aufzuhören nicht erfolgreich waren, oder um weniger zu rauchen. Die Motivation aufzuhören ist der gesundheitliche Nutzen.

Hilfen zum Aufhören

Pharmakologischer Ansatz

- Nikotinersatz
- Vareniclin, Bupropion

Kognitiv-behavioraler Ansatz

- Motivation verstärken, relevanten Nutzen für die Gesundheit hervorheben, Identifizierung von Barrieren, Umgang mit heftigem Verlangen, Rückfallprävention

Tabakkontrollansatz

- Rauchfreie öffentliche Arbeitsplätze
- Besteuerung
- Keine Anzeigen, keine Werbung

Die E-Zigarette – neue Hoffnung?

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener elektronischer Zigaretten (Grana R et al. Circulation 2014;129:1972-86), wie die Wegwerf-



Prof. Dr. med. J. Cornu demonstriert eine E-Zigarette

E-Zigarette, die wieder aufladbare e-Zigarette, den Pen-Style, eine mittelgrosse, wieder aufladbare E-Zigarette, und die grosse wieder aufladbare E-Zigarette im Tankstil. Es existieren sogar E-Zigarren.

Die Nutzung von E-Zigaretten in der allgemeinen Bevölkerung in der Schweiz im Jahre 2013 ergab einen Anteil von täglich Rauchenden von 28.5% und von Gelegenheitsrauchenden von 10.0% (n = 368). Die Befragten, die in den 30 Tagen vor der Befragung E-Zigaretten genutzt haben, gaben unter anderen die folgenden Gründe für die Nutzung an (Bruttozahl insgesamt 76 Befragte, Mehrfachantworten möglich: Um meinen Tabakkonsum zu reduzieren OHNE Absicht mit dem Rauchen aufzuhören 28, um meinen Tabakkonsum zu reduzieren im Rahmen eines Versuchs mit dem Rauchen aufzuhören 27, um nicht mehr zu rauchen/um zu verhindern wieder damit anzufangen 20, zum Ausprobieren 19.

E-Zigarette und Nikotin

Regelmässige Nutzung der E-Zigarette: 97% mit Nikotin, 3% ohne Nikotin. Die Plasma Nikotinkonzentration war niedriger als bei einer Tabakzigarette, aber früher und höher als bei der Nikotinersatztherapie. Cotinin bei E-Zigarette 138-546 ng/ml, bei Nikotinersatz 100-250 ng/ml. Bei der E-Zigarette gibt es auch den sogenannten Hit (Gefühl im Rachen).

Sicherheit

Bei der E-Zigarette gibt es keine Sicherheit. Es bilden sich zwar kein Benzopyren und Teer, CO und proteolytische Enzyme. Mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit sind beim Propylenglycol fraglich, sicher nicht kurzfristig. Nitrosamin-, Formaldehyd-, Acrolein-Konzentrationen sind unter dem Toxizitätsniveau! Für Raucher ist das „Vaping“ besser als weiterhin Tabak zu rauchen.

Raucherentwöhnung/Reduktion

Nur 2 randomisierte und kontrollierte Studien (662 derzeitige Raucher) und 11 Beobachtungsstudien.

Niedrige Aufhorraten nach einem Jahr Nachverfolgung: 9% der Raucher, die E-Zigaretten nutzten vs. 4% Raucher, die Nikotin-freie E-Zigaretten nutzten. Geringe Auswirkung auf Reduktion: 36% der E-Zigarettennutzer halbierten die Anzahl konventioneller Zigaretten, verglichen mit 28% von E-Zigarettennutzer, die Placebo erhielten. Eine Studie beschäftigte sich mit den Wirkungen der E-Zigarette im Vergleich zu Nikotinpatches: beide haben die gleiche Wirkung!

Bei der Anwendung von E-Zigaretten wurden keine schweren Nebenwirkungen beobachtet (McRobbie H. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12, Art. No.: CD010216.DOI).

Wird die Reduktion des Rauchens die Gesundheit verbessern?

Raucher kompensieren die Reduktion unbewusst durch intensiveres Rauchen. Kleine Reduktionen werden nicht zu einem bedeutenden Gesundheitsgewinn führen. Sogar das Rauchen weniger Zigaretten pro Tag kann mit einem signifikanten Risiko einhergehen. Die kardiovaskuläre Mortalität ist bei Rauchern, die 1-4 Zigaretten rauchen gegenüber Nichtrauchern um etwa das Dreifache erhöht (Männer und Frauen), das Risiko für Bronchuskarzinom ist bei Männern ebenfalls um das Dreifache, bei Frauen sogar um das Fünffache (Bjartveit K, Tobacco Control 2005;14:315-320) erhöht.

Damit eine Reduktion wirksam ist, muss sie wichtig sein, während einer langen Zeit anhalten, jegliches Verhalten mit übermässigem Rauchen vermieden werden, das Unterlassen weiterer Entwöhnungsversuche muss vermieden werden. Der Schaden durch das Rauchen hängt mehr von der Dauer des Rauchens ab. Sogar leichte Raucher weisen ein erhöhtes Risiko auf.

Es verbleiben viele Fragen von Patienten und Medien bezüglich E-Zigaretten. Wenig wissenschaftliche Daten über Sicherheit und Wirksamkeit sind vorhanden. Unter den Schweizer Experten gibt

es keinen Konsensus und es gibt keine Regulationen in der Schweiz, dafür viele Erwartungen von lokalen Autoritäten, Ärzten und Vertretern anderer Gesundheitsberufe. Es bedarf zweifelsohne einer Position der Schweizer Tabakexperten. Der Referent hat zusammen mit einem Kollegen eine Umfrage zu wichtigen Fragen unter Experten publiziert (Experts' consensus on use of electronic cigarettes: a Delphi survey from Switzerland. Blaser J, Cornuz J. BMJ Open. 2015 Apr 15;5(4):e007197. doi: 10.1136/bmjopen-2014-007197). Bei der Frage nach der Deklaration der Zusammensetzung ergab sich eine hohe Übereinstimmung, dagegen waren die Meinungen zur Gefährlichkeit von E-Zigaretten sehr unterschiedlich.

Empfehlungen für E-Zigaretten

E-Zigaretten mit Nikotin sollen in der Schweiz verkauft werden. Es sollte eine spezifische Regelung erlassen werden. Der Verkauf sollte auf Erwachsene beschränkt sein. Qualitätsstandard, obere Grenze für den Nikotingehalt und eine Liste der bewilligten Komponenten sollte implementiert werden, es soll eine spezifische Steuer zur besonderen Finanzierung der Forschung erhoben werden.

Anzeigen sollen eingeschränkt und der Gebrauch auf öffentlichen Plätzen soll verboten werden, um die Gefahr einer Renormalisierung zu vermindern und die Bevölkerung vor dem passiven „Vaping“ und der potentiellen Verwechslung mit Passivrauchen zu schützen.

Klinische Empfehlungen

Seien Sie pro-aktiv zum E-Zigarettenkonsum und klar: Es ist besser als das Rauchen. Es ist aber derzeit nicht die erste Wahl. Zögern Sie nicht zuzugeben, dass die medizinische Gemeinschaft über keine guten Daten verfügt um „Vapers“ zu beraten. Dosierung? Frequenz? Dauer? Mit Nikotinersatztherapie? Vielleicht Nikotinkonzentration 4-18 mg/ml zum Entwöhnungsprozess?

Zusammenfassend hält der Referent fest

Die (grosse) Mehrheit der Raucher möchte mit dem Rauchen aufhören oder es reduzieren. Motivation ist der Gesundheitsnutzen. Nikotin E-Zigaretten könnten eine Lösung darstellen. Lassen Sie den Patienten Dr. Google konsultieren. Lassen Sie den Raucher (nicht die Tabakindustrie) die Führung übernehmen. Bleiben Sie dran!

▼ Prof. Dr. Dr. h.c. Walter F. Riesen

Quelle: SGIM Jahresversammlung 2015, Basel.