

Az e-cigaretta szerepe a leszokástámogatásban: A nikotinfüggőség tudományos alapjainak megértése és elfogadása

A nikotinpótló terápiák régóta a dohányzásról való leszokás elsődleges eszközei, amelyek ugyanakkor számos korláttal rendelkeznek. Az e-cigaretták – amelyek vaporizált nikotintartalmú folyadékbelélegzésével juttatják a nikotint a szervezetbe – ígéretes alternatívaként jelentek meg a nikotintartalmú tapasztokkal és rágókkal szemben. A JACC: Advances friss szerkesztőségi cikke az új bizonyítékokat értékeli, és emellett érvel, hogy ideje volna a klinikai irányelveknek is felzárkóznia az evidenciákhoz.

Egy, röviden E3 néven ismert randomizált-kontrollált vizsgálat (RCT), amelyet 17 kanadai központban végeztek, és az e-cigaretták hatékonyságát vizsgálta a leszokástámogatásban, háromféle intervenciót hasonlított össze:

- nikotintartalmú e-cigaretta + egyéni tanácsadás
- nikotinmentes e-cigaretta + egyéni tanácsadás
- csak egyéni tanácsadás (kontrollcsoport)

A résztvevők régóta cigarettázó, dohányzáshoz köthető betegségekkel diagnosztizált személyek voltak, akik már korábban megkíséreltek más módszerekkel leszokni, sikertelenül. Az első három hónapban az e-cigarettát biztosították a résztvevőknek, és azt tetszés szerint használhatták. A 4. hónaptól a résztvevőknek már saját maguknak kellett megvenniük az eszközt. Már 3 hónap után látható volt, hogy az e-cigarettázók szignifikánsan kevesebb éghető cigarettát fogyasztottak, mint a kontrollcsoport; 12 hónap elteltével pedig a kilégzett CO mérésével igazolt cigarettafogyasztás több mint kétszer magasabb volt a nikotintartalmú e-cigaretta-csoportban, mint a pusztán tanácsadást kapóknál. Meglepő módon a nikotinmentes csoport is hasonlóan jól teljesített, ami arra utal, hogy a viselkedési és szenzoros tényezők önmagukban is segíthetik a leszokást.

Miért a vonakodás?

Annak ellenére, hogy az e-cigaretták leszokástámogató szerepét ilyen erős eredmények – a több mint 27 000 résztvevőt magába foglaló Cochrane-áttekintés által is megerősítve – rendelkezésre állnak, a legtöbb klinikai irányelv és szakmai ajánlás továbbra is óvatos vagy tartózkodó – véleményezi az Auer és munkatársai által jegyzett szerkesztőségi cikk. Ahogy azt a szerzők megjegyzik, más esetekben amikor egy jól megtervezett RCT szerint kétszer hatékonyabbnak bizonyul egy gyógyszer, az egészségügyi szakemberek általában gyorsan elkezdik felírni és ajánlani az új alternatívát – és az E3 RCT ilyen szempontból is erős vizsgálatnak számít –, ezúttal viszont mégsem mozdult érdemben előre a folyamat. Ahogy azt a szerzők megjegyzik, más esetekben amikor egy jól megtervezett RCT szerint kétszer hatékonyabbnak bizonyul egy gyógyszer, az egészségügyi szakemberek általában gyorsan elkezdik felírni és ajánlani az új alternatívát – és az E3 RCT ilyen szempontból is erős vizsgálatnak számít –, ezúttal viszont mégsem mozdult érdemben előre a folyamat.

Auer és munkatársai szerint az akadályt nem a bizonyítékok minősége képezi, hanem az e-cigaretták etikai megítélése: sok szakmai fórumon még mindig elfogadhatatlan, hogy a cigarettáról leszokó dohányos esetlegesen nikotinfogyasztó maradjon, tehát füstmentes alternatívára váltson. A szakma egyelőre megosztott marad a témában: egyesek számára a teljes nikotinabsztinencia az egyetlen érvényes cél, mások viszont a pragmatikus ártalomcsökkentést is támogatják – különösen olyan páciensek esetében, ahol a teljes nikotinabsztinencia nem reális cél. Ilyenkor az elsődleges cél az éghető cigaretta elhagyása, a nikotinról való leszokás pedig opcionális.

A dilemmák kezelése

Auer és munkatársai hangsúlyozzák, hogy ideje volna árnyalni a kérdést a klinikai környezetben: a kezelőorvos kérdezze meg a páciens, hogy csak a cigarettázásról szeretne leszokni, vagy a nikotinról is, és alkalmazza a közös döntéshozási modellt.

A szerzők szerint azokat a pácienseket, akik érdeklődnek a bizonyítékokon alapuló dohányzásról való leszokás lehetőségei iránt, tájékoztatni kell az e-cigaretták potenciális előnyeiről és a hagyományos cigarettához viszonyított relatív, rövid távú biztonságosságáról – kitérve a hosszú távú nem kívánt hatások körüli bizonytalanságra, illetve a nikotin egészségkárosító hatásaira is. A kezelési választás így igazítható az egyéni célokhoz, vélik a szerzők – e-cigaretta az ártalomcsökkentést keresőknek, farmakoterápia a teljes absztinenciát célzóknak.

Konklúzióképpen Auer és munkatársai szerint ahhoz, hogy eleget tegyünk a pácienssel szembeni etikai kötelezettségnek, az e-cigaretták előnyeire vonatkozó bizonyítékokat nem szabad figyelmen kívül hagyni, és nem szabad megtagadni ezt a leszokástámogató lehetőséget azoktól a páciensektől, akik valószínűleg profitálnak belőle. Az új alternatív megközelítés ajánlásokba és a gyakorlatba való beemeléséhez azonban nem csak a bizonyítékokra, hanem a nikotinhasználat körüli etikai vita felvállalására is szükség van.

Forrás:

Auer, R. et al. (2025) E-cigarettes for Smoking Cessation: The Courage to Embrace the Science Around Nicotine Addiction. JACC: Advances Vol4 (9) <https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jaccadv.2025.102106>

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, megrendelője
a **Philip Morris Magyarország Kft.**