

# E-CIGARETTA ÉS LESZOKÁS-TÁMOGATÁS A COCHRANE ADATBÁZIS SZERINT

Ez a beszámoló *Peter Hajek* előadása alapján készült<sup>1</sup>, ami a **European Respiratory Society 2023. évi milánói kongresszusán hangzott el**. A bemutatott adatok az előadó egy nemrég megjelent közleményében is megtalálhatók<sup>2</sup>. Fontos hangsúlyozni, hogy *Peter Hajek* nincs kapcsolatban egyetlen dohány- vagy e-cigaretta-gyártóval sem, és előadásának az volt a célja, hogy bemutassa a jelenleg ismert evidenciákat.

**M**inden változik, gyűlnek az evidenciák, és ebben a folyamatosan fejlődő állapotban fontos közzétennünk mindazt, amit jelenleg tudunk az e-cigaretta hatékonyságáról és biztonságosságáról, illetve a leszokás-támogatásban betöltött szerepéről – kezdte az előadását *Peter Hajek*, a Londoni Queen Mary Egyetem professzora. Tisztázni kell azt is, mit mondjunk azoknak a dohányzó betegeknek, akik sikertelenül próbálkoznak a leszokással, és a véleményüket kéri az e-cigarettról – tette még hozzá.

Mindenekelőtt nézzük a legfrissebb Cochrane adatokat. Mindenki számára ismert, hogy a Cochrane adatbázisban összegzik a randomizált, kontrollált vizsgálatok eredményeit, és ezek alapján ítéletet mondanak az egyes beavatkozásokról, függetlenül attól, hogy azok működnek-e vagy sem. A Cochrane munkacsoporton belül van egy 12 tagú, nagyon aktív csapat, amely kifejezetten a dohányosok pszichológiai és gyógyszeres kezelésével, illetve viselkedéstámogatásával foglalkozik, és komoly eredményeket tud felmutatni.

Több összefoglaló közlemény áll rendelkezésünkre az e-cigaretta hatásairól<sup>2-9</sup>, *Hajek* ezek közül egy 2022 novemberében megjelent és meglehetősen nagy beteganyagot felölelő munkát ismertetett<sup>2</sup>. A témával jelenleg is sok tanulmány foglalkozik, gyűlnek az evidenciák és a Cochrane munkacsoport a randomizált, kontrollált vizsgálatokra összpontosít, hiszen ezekből kaphatjuk meg a természetnek feltett kérdéseinkre a legmagasabb szintű válaszokat. A bemutatott review kohorszvizsgálatokat is tartalmazott, olyanokat, ame-

lyek a beavatkozás hatékonysága mellett annak biztonságosságára is fókuszáltak.

Vannak olyan vizsgálatok, amelyekben e-cigaretta adnak az embereknek, majd egy ideig nyomon követik őket és figyelemmel kísérik az egészségi állapotukat. Ilyen vizsgálatokat végeztek a dohányzás abbahagyására készülőknel is. A Cochrane-nek nagyon egyértelmű és szigorú kritériumai vannak. Világosan meg van határozva, hogy leszokásról akkor beszélhetünk, ha az illető legalább hat hónapig absztinens. Ha egy vizsgálatban önbevallással és biokémiai módszerrel is ellenőrzik az absztinenciát, akkor a kettő közül csak a biokémiai vizsgálat eredményét veszik figyelembe.

Összesen 78 vizsgálatot elemeztek, több mint 22 ezer dohányzó beteggel, ezen belül 40 randomizált, kontrollált vizsgálatot, ami komoly evidenciának számít. Az e-cigaretta a következő beavatkozásokkal hasonlították össze: (1) nikotinpótló kezeléssel (nikotintapasszal vagy rágógumival); (2) nikotinmentes e-cigarettaival; (3) viselkedéstámogatással.

## HATÉKONYSÁG

### *E-cigaretta vs. nikotinpótló kezelés*

Messze ez a legfontosabb összehasonlítás. *Peter Hajek* elmondta, hogy 130 randomizált, kontrollált vizsgálat van a nikotinpótló kezeléssel kapcsolatban, és tudjuk, hogy ez hatékony. Sajnos a mai napig egyetlen tanulmány sem hasonlította össze az e-cigaretta a vareniklinnel, így csak a nikotinpótló kezeléssel való összeha-

sonlítást tudták megnézni. Látható, hogy a kockázati arány (risk ratio, RR) 1,6 felett van, ami azt jelenti, hogy az e-cigaretta szívó embereknek körülbelül 60%-kal nagyobb az esélye arra, hogy hosszú időre sikeresen abbahagyják a dohányzást, mint a nikotinpótló kezelést használóknak (1. táblázat). Hangsúlyozni kell azt is, hogy ez az evidencia a Cochrane besorolás szerint (itt nagyon alacsony, alacsony, közepes és magas minősítés adható) magas bizonyosságúnak minősül, tehát valószínűleg nem lehet sok kétségünk afelől, hogy az e-cigaretta hatékonyabb, mint a nikotinpótló kezelés.

#### *E-cigaretta vs. nikotinmentes e-cigaretta*

A nikotintartalmú és a nikotinmentes e-cigaretta hatásának összehasonlítása nem hozott meglepetést, mert a randomizált, kontrollált vizsgálatok mindegyikében kiderült a placebóval való összehasonlításakor, hogy ha nikotint adunk (legyen az nikotintapasz, inhalátor vagy orrspray), az segít leszokni a dohányzásról. A helyzet itt is ugyanez, a kockázati arány nagyon magas, majdnem kettő (1,94). Tehát a nikotintartalmú e-cigaretta szívó embereknek több mint 90%-kal nagyobb az esélye arra, hogy hosszú időre sikeresen abbahagyják a dohányzást, mint a nikotinmentes szívóknak.

#### *E-cigaretta vs. viselkedéstámogatás*

Itt a hatás óriási, a kockázati arány 2,66, de az evidencia szintje nagyon alacsony, mert némelyik ilyen vizsgálat meglehetősen rosszul tervezett volt, a konfidencia intervallum nagyon széles.

A Cochrane adatok tehát alátámasztják, hogy az e-cigaretta hatékony leszokás-támogató módszer.

### KOCKÁZATOK ÉS MELLÉKHATÁSOK

Az e-cigaretta használatával közvetlenül összefüggő mellékhatás leggyakrabban a torok- vagy szájjáritáció, a fejfájás, a köhögés és a hányinger. Ezek hasonlóak ahhoz, amit a nikotinpótló kezeléseknél tapasztaltak, és ezek a hatások a folyamatos használat során idővel csökkentek. Jelenleg nem merült fel egyértelmű bizonyíték ártalmakra. Hangsúlyozni kell azonban, hogy a vizsgálatokban a leghosszabb követés két éves volt. A pácienseinknek elmondhatjuk, hogy ha legfeljebb két évig használnak e-cigaretta, akkor nincs komoly koc-

kázata az egészségkárosodásnak, de nem mondhatunk semmi biztosat a hosszú távú hatások tekintetében.

A Cochrane nemzetközi értékelő csapata olyan szakértőkből áll, akik hosszú ideje részt vesznek a nikotinfüggőség és a dohányosok kezelésének kutatásában. A Cochrane összefoglalja a bizonyítékokat, de nem mondja meg az orvosnak, hogy mit kezdjen velük. *Peter Hajek* az előadásában elmondta, hogyan fordítsuk le az eddigi ismereteket a betegeknek adott tanácsokra.

Képzeld el, hogy van egy betegünk, aki évek óta próbál leszokni a dohányzásról. Intelligens, pontosan tudja, hogy a tüdő állapota szorosan összefügg a cigarettahasználattal, és már mindent megpróbált, de nem tud leszokni. „Mi a helyzet az e-cigarettaival? Egy barátom ajánlotta. Ön mit gondol erről?” – tette fel a betegről várható kérdést *Hajek*. „Azt gondolom, hogy a valóságnak megfelelő információkat kell adni a betegnek, és el kell mondani, hogy igen, ezek a dolgok hatékonyan segítik a dohányosokat a leszokásban, hatékonyabbak, mint a tapaszok vagy a ráógumi” – mondta *Peter Hajek* Milánóban, a European Respiratory Society 2023. évi kongresszusán. „Ha óvatosak akarunk lenni, akkor elmondhatjuk, hogy lehetséges probléma, hogy akik abbahagyják a hagyományos dohányzást az e-cigaretta használatával, azok közben azt megkedvelik, és tovább folytatják a használatát” – mondta el még *Hajek*.

Egy követéses vizsgálatban a hagyományos dohányzásról sikeresen leszokottak 80%-a az első év végén még szívott e-cigaretta (egyharmaduk nikotinmentes változatban, tehát elindult a teljes leszokás felé vezető úton). Néhányan megkedvelik és tartós használókká válnak, mások viszont nem akarnak pénzt költeni rá.

### GYAKORLATI VONATKOZÁSOK

Az emberek általában többféle e-cigaretta próbálnak ki, különböző nikotintartalommal és ízesítésekkel. Európában a sikeres leszokók legtöbbször gyümölcs ízesítésű vagy édesített, újratölthető e-cigaretta használnak, magasabb nikotinkoncentrációval kezdve. Európában ennek a határa 2%, azaz 20 mg/ml. Az Egyesült Államokban és más országokban vannak olyan nikotinsó alapú termékek, amelyek sokkal magasabb (6%) koncentrációt tesznek lehetővé.

Az újratölthető e-cigaretta esetén van egy kis tartály, van egy üvegcske az e-liquiddel, és abból kell újra-

**1. táblázat:** Az e-cigaretta hatása a dohányzásról való leszokásra más módszerekkel összehasonlítva, a Cochrane adatbázis alapján<sup>2</sup> (CI: konfidencia intervallum; RR: kockázati arány; RCT: randomizált klinikai vizsgálat)

E-cigaretta vs.	Relatív hatás (95% CI)	Résztevők (vizsgálatok) száma	Az evidencia szintje	Résztevő országok
nikotinpótló kezelés	RR 1,63 (1,30–2,04)	2378 (6 RCT)	magas	Új-Zéland, Egyesült Királyság, Egyesült Államok
nikotinmentes e-cigaretta	RR 1,94 (1,2–3,13)	1447 (5 RCT)	közepes	Kanada, Olaszország, Új-Zéland, Egyesült Királyság, Egyesült Államok
viselkedés-támogatás	RR 2,66 (1,52–4,65)	3126 (7 RCT)	nagyon alacsony	Kanada, Olaszország, Egyesült Királyság, Egyesült Államok

tölteni. Ez körülményes és nem mindenki szereti. Egy idős, kéz kiszületi gyulladásban szenvedő beteg könnyebben tudja használni a patronos eszközöket, mint az újratölthetőket. A patron alapú termékek sokkal könnyebben használhatók, de az Európában forgalmazottak kevesebb nikotint adnak le.

A legtöbb dohányosnak szüksége van egy kis időre ahhoz, hogy áttérjen a hagyományos dohányzásról az e-cigarettára. Lehet ez egy hét, de lehet akár hat hónap is, amíg mindkettőt szívja, de utána fokozatosan abbahagyják a dohányzást, és áttérnek az e-cigarettára. Számos tanulmány megerősíti, hogy azok, akik naponta e-cigarettát használnak, nagyobb valószínűséggel hagyják abba a hagyományos dohányzást – mondta *Peter Hajek*.

## ZÁRÓ GONDOLATOK

Előadása végén *Hajek* kitért arra, hogy az e-cigaretta vitatott téma, ami két táborra osztja az orvosokat és még a dohányzás leszokás-támogatással foglalkozó szakembereket is. Az egyik álláspont szerint, ha azok a dohányosok, akik nem tudnak leszokni, világszerte áttérnének az e-cigarettára, akkor jelentősen csökkenne a hagyományos cigarettához köthető tüdőbetegségek, szívbetegségek és daganatos betegségek száma, és ez hatalmas közegészségügyi lehetőség. A másik tábor azt gondolja, hogy az e-cigaretta és az összes többi alternatív dohánytermék nem egy új ígéret, hanem egy új veszélyforrás, és komoly egészségkárosodásoktól tart amiatt, mert a lakosság nikotinhasználata növekedni fog. Itt mély árok húzódik a két tábor között.

Minden esetben az evidenciáknak kell vezérelnie a cselekedeteinket. *Peter Hajek* elmondta, hogy különösen nagyra értékeli, hogy felkérték erre az előadásra,

mert ez szembemegy a European Respiratory Society eddigi álláspontjával. Az ERS mindeddig nagyon óvatosan és komoly aggodalommal kezelte az e-cigaretta témakörét a lehetséges kockázatok miatt, holott az új evidenciák arra utalnak, hogy az e-cigaretta valóban segíthet a dohányosoknak a leszokásban. ■

**Dr. Rónai Zoltán**

## IRODALOM

- Hajek P. Is vaping an effective (and safe) aid for quitting smoking? The Cochrane review of electronic cigarettes for smoking cessation. Working against tobacco and air pollution, the other big pandemic. ERS International Congress, Milano, 2023. September 9-13.
- Hartmann-Boyce J, Lindson N, Butler AR, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2022; 11: Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub7.
- Gotts JE, Jordt SE, Rob McConnell R, et al. What are the respiratory effects of e-cigarettes? *BMJ* 2019; 366: I5275. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.I5275>
- Hajek P, Phillips-Waller A, Przulj D, et al. E-cigarettes compared with nicotine replacement therapy within the UK Stop Smoking Services: the TEC RCT. *Health Technol Assess* 2019; 23(43): 1-82. doi: 10.3310/hta23430.
- Upadhyay S, Rahman M, Johanson G, et al. Heated tobacco products: Insights into composition and toxicity. *Toxics* 2023; 11: 667. <https://doi.org/10.3390/toxics11080667>
- Polosa R, Morjaria JB, Prosperini U, et al. Health outcomes in COPD smokers using heated tobacco products: a 3-year follow-up. *Intern Emerg Med* 2021; 16: 687-696.
- Marques P, Piquera L, Sanz MJ. An updated overview of e-cigarette impact on human health. *Respir Res* 2021; 22: 151. <https://doi.org/10.1186/s12931-021-01737-5>
- Ashour AM. Use of vaping as a smoking cessation aid: A review of clinical trials. *J Multidiscip Healthc* 2023; 16: 2137-2144.
- Neczypor EW, Mears MJ, Ghosh A, et al. E-cigarettes and cardiopulmonary health: A review for clinicians. *Circulation* 2022; 145(3): 219-232.