A dohányzásról való leszokást segítő eszközök elterjedtsége és hatékonysága Angliában 2006–2024 között

Jackson SE, Brown J, Buss V, Shahab L.
Prevalence of popular smoking cessation aids in England and associations with quit success.
JAMA Network Open 2025; 8(1): e2454962.

A dohányzás továbbra is az egyik vezető megelőzhető halálok világszerte. Bár Angliában az elmúlt két évtizedben a dohányzók száma folyamatosan csökkent, a nikotinfüggőség még mindig jelentős egészségügyi és gazdasági terhet ró az egyénre és a társadalomra egyaránt. A leszokás megkönnyítésére számos támogatási forma és segédeszköz áll rendelkezésre, azonban ezek hatékonysága és elterjedtsége különböző. A szerzők célja annak vizsgálata volt, hogy Angliában az elmúlt közel két évtizedben mely leszokást segítő eszközöket használták leggyakrabban a dohányzók, és ezek milyen arányban járultak hozzá a leszokás sikeréhez.

A célok között szerepelt a leszokást támogató eszközök használati gyakoriságának feltérképezése 2006–2024 között; annak vizsgálata, hogy a különböző eszközök használata hogyan függ össze a leszokás sikerességével; valamint annak elemzése, hogy a társadalmi-gazdasági státusz miként befolyásolja az egyes eszközök hatékonyságát.

A kutatás a Smoking Toolkit Study longitudinális, reprezentatív adatbázisára épült. Önbevalláson alapuló adatokat gyűjtöttek a leszokási kísérletről és annak eredményességéről. A vizsgálatban 25 094 olyan felnőtt válaszadó vett részt, aki 2006 novembere és 2024 júniusa között legalább egyszer megpróbált leszokni a dohányzásról. Az adatelemzés során többváltozós logisztikus regressziós modellt használtak, amely kiszűrte a zavaró tényezőket (pl. kor, nem, etnikum, szocioökonómiai státusz, függőség mértéke).

A VIZSGÁLT LESZOKÁST SEGÍTŐ ESZKÖZÖK

Az e-cigaretta, a vareniklin, a bupropion, a nikotinpótló terápia (vénykötelés és vény nélküli), a hevített dohánytermékek, a nikotinos tasakok, a weboldalak, a mobiltelefonos applikációk, a telefonos és személyes tanácsadás, az írásos önsegítő anyagok, az Allen Carr módszer és a hipnoterápia eredményességét vizsgálták. A felmérésben rögzítették, ha a résztvevő többféle segítséget vett igénybe. A legutóbbi vizsgált időszakra (2023–2024) vonatkozóan a használati arányokat az 1. táblázat, az elmúlt 18 évre vonatkozóan az 1. ábra mutatja. A legtöbb résztvevő csak egyetlen eszközt használt a leszokási kísérlet során, 14%-uk alkalmazott kombinált megközelítést.

A LESZOKÁS SIKERESSÉGE

Az átlagos sikerarány a teljes mintában 17,7% volt, de ennek mértéke szignifikánsan eltért az eszközök szerint. A regressziós elemzés főbb eredményeit a 2. táblázat mutatja. A vény nélküli nikotinpótló terápiák (pl. tapasz, rágógumi) önmagukban nem növelték a siker arányát, feltehetően a nem megfelelő használat (adagolás, időtartam, kombináció hiánya) miatt. A vizsgálat kitért arra is, hogy a sikeresen leszokók közül hányan használtak tovább nikotintartalmú termékeket: e-cigarettát 84,8%-uk, hevített dohányterméket 40,6%-uk, nikotinos tasakot 24,4%-uk, egyéb nikotinpótló terápiát összesen 38,8%-uk. A szerzők megjegyzik, hogy a nikotinhordozók tartós használata nem feltétlenül problémás, ha hozzájárul a visszaesés elkerüléséhez.

1. táblázat: A leszokást segítő eszközök használati arányai 2023–2024-ben

Leszokást segítő eszköz	A használat aránya (%)
E-cigaretta	40,2%
Segítség nélküli próbálkozás	40,8%
Vény nélküli nikotinpótlás (nikotintapasz, rágógumi stb.)	17,3%
Weboldal	4,6%
Okostelefon-applikációk	3,6%
Nikotinos tasak	3,1%
Vényköteles nikotinpótlás	4,5%
Hevített dohánytermékek	0,7%
Személyes tanácsadás	2,2%
Allen Carr módszer	<1%

2. táblázat: A leszokás esélyhányadosa (OR) különböző leszokást segítő eszközök esetén

Eszköz	Esélyhányados (OR, 95% CI)	Megjegyzés
Hevített dohánytermékek	2,37 (1,24–4,51)	Legmagasabb OR, de kis elemszám
E-cigaretta	1,95 (1,74–2,17)	Stabil, megbízható hatás
Vareniklin	1,80 (1,50–2,18)	Hatékony, de jelenleg nem elérhető Angliában
Weboldal	1,43 (1,03–1,98)	Digitális támogatásként ígéretes
Vényköteles nikotinpótlás	1,33 (1,12–1,58)	Csak orvosi kontrollal hatékony
Személyes tanácsadás	1,26 (1,01–1,58)	Különösen hasznos hátrányos helyzetűeknek
Vény nélküli nikotinpótlás	1,03 (0,91–1,16)	Nincs szignifikáns előnye

SZOCIOÖKONÓMIAI KÜLÖNBSÉGEK A LESZOKÁS TÁMOGATÁSÁBAN

A résztvevőket a brit társadalmi osztályozás szerint magasabb társadalmi-gazdasági státuszú (diplomások, irodai dolgozók stb.) és alacsonyabb státuszú (fizikai munkások, munkanélküliek stb.) csoportba sorolták. A leszokást segítő eszközök hatékonysága általában nem függött a társadalmi helyzettől, a személyes támogatás, az egyéni viselkedésterápia kivételével. Ez a hátrányosabb helyzetű, alacsonyabb státuszú csoportban jelentősen hatékonyabbnak bizonyult (OR: 1,59), míg a magasabb társadalmi-gazdasági státuszú csoportban nem mutatott érdemi előnyt (OR: 0,91). Ez azt sugallja, hogy a szociális hátrányokkal élők számára a közvetlen személyes támogatás (pl. tanácsadás, viselkedésterápia) kulcsfontosságú lehet a leszokás sikerében.

POPULÁCIÓ SZINTŰ HATÁSOK

A szerzők egy ún. populációs hatásindexet számítottak, amely ötvözi az egyes eszközök elterjedtségét és hatékonyságát a leszokási kísérletek során (3. táblázat). Eszerint az e-cigaretta több mint 20-szor nagyobb hatással bír a populáció szintjén, mint bármelyik másik eszköz.

KRITIKAI ÉRTÉKELÉS

A tanulmány erősségei közé tartozik a nagyméretű, reprezentatív adatbázis (több mint 25 000 résztvevő), 18 év adatainak a feldolgozása (1. ábra), az objektív regressziós elemzés, a többféle kontrollváltozó (pl. függőségi szint, szocioökonómiai státusz, eszközhasználat) és a széles eszközskála (digitális, gyógyszeres, viselkedési).

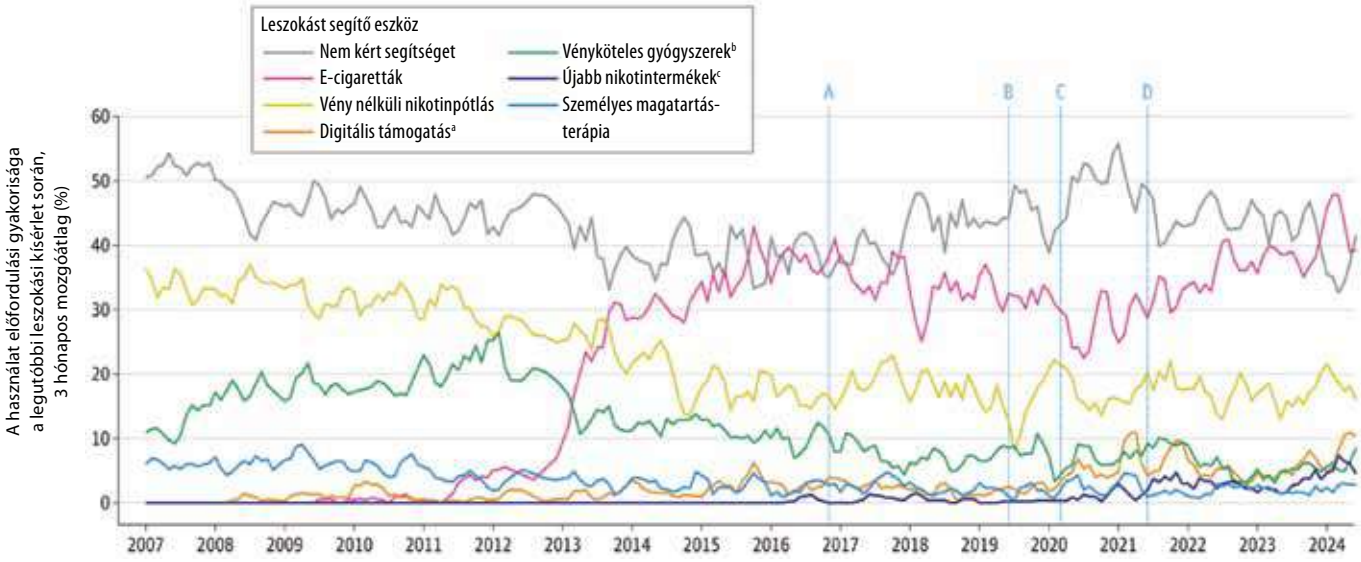
A korlátok között említendő, hogy az adatok önbevalláson alapulnak, így torzulhatnak (pl. a sikeresség vagy a használt eszköz tekintetében). A „sikeres leszokás" definíciója nem egységes (eltérő időtávú lehet). Nem részletezik az eszközhasználat minőségét sem (pl. milyen típusú e-cigaretta, napi hányszor). Egyes újabb eszközök (pl. nikotinos tasakok, hevített dohánytermékek) csak az utóbbi években kerültek be a vizsgálatba.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány egyértelműen rámutat arra, hogy a dohányzásról való leszokás támogatása terén nem minden eszköz egyenértékű. Az e-cigaretta bizonyult a leghatékonyabbnak és legelterjedtebbnek, ami a po-

3. táblázat: A leszokást segítő eszközök populációs hatásindexe

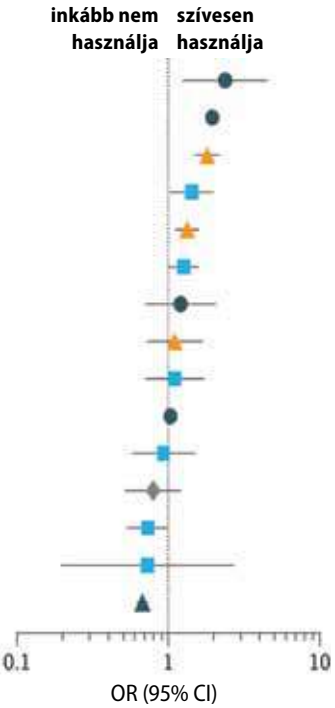
Leszokást segítő eszköz	Populációs hatásindex
E-cigaretta	38,20
Weboldal	1,98
Vényköteles nikotinpótlás	1,49
Személyes tanácsadás	0,90
Hevített dohánytermékek	0,96



1. ábra: A dohányzásról való leszokást segítő eszközök havi előfordulása a leszokási kísérletekben Angliában. A függőleges vonalak a következők időzítését jelzik: (A) a hevített dohánytermékek 2016 novemberi piaci bevezetése; (B) a nikotinos tasakok 2019 júliusi piaci bevezetése; (C) a COVID-19 világjárvány 2020 márciusi kezdete; (D) a vareniklin ellátási zavarának 2021 júniusi kezdete Angliában. [a]A digitális támogatás magában foglalja a weboldalakat és az okostelefon-applikációkat. [b]A vényköteles gyógyszerek közé tartozik a vényköteles nikotinpótlás, a vareniklin és a bupropion; [c]Az új nikotintermékek közé tartoznak a hevített dohánytermékek és a nikotinos tasakok (*Jackson és mtsai.* nyomán)

puláció szintjén kiemelkedő hatást biztosít. A vareniklin a leghatékonyabb vényköteles gyógyszer volt, de angliai forgalmazása 2021-ben megszűnt nitrózamin-szennyezés miatt. A hevített dohánytermékek esélyhányadosa kiemelkedő (OR: 2,37), de az alacsony elemszám miatt az eredmény nem stabil (2. ábra).

Eszköz	OR (95% CI)
Hevített dohánytermékek	2,37 (1,24-4,51)
E-cigaretták	1,95 (1,74-2,17)
Vareniklin	1,80 (1,50-2,18)
Weboldalak	1,43 (1,03-1,98)
Vényköteles nikotinpótlás	1,33 (1,12-1,58)
Személyes magatartásterápia	1,26 (1,01-1,58)
Nikotinos tasakok	1,21 (0,70-2,07)
Bupropion	1,11 (073-1,69)
Okostelefon-applikációk	1,10 (0,71-1,71)
Vény nélküli nikotinpótlás	1,03 (0,93-1,15)
Telefonos tanácsadás	0,93 (0,58-1,50)
Hipnoterápia	0,79 (0,52-1,22)
Írásos tájékoztatók	0,73 (0,53-1,00)
Aller Carr módszer	0,73 (0,20-2,70)
Egyik sem	0,67 (0,62-0,73)



2. ábra: A leszokás esélyhányadosa (OR) különböző leszokást segítő eszközök esetén (*Jackson és mtsai.* nyomán)

A vény nélkül kapható nikotinpótlás (pl. tapasz, rágógumi) nem mutattak szignifikáns előnyt a segítség nélküli próbálkozásokhoz képest, ami felveti a nem megfelelő használat lehetőségét. A digitális eszközök (weboldalak) potenciálisan hatékonyak, de az okostelefon-applikációk esetében nem volt elegendő adat az értékeléshez. A személyes támogatás (viselkedésterápia) kiemelten fontos lehet a hátrányos helyzetű csoportok esetében. A dohányzók közel fele továbbra is bármiféle segítség igénybevétele nélkül próbálkozik, ami kevesebb sikerrel jár.

ZÁRÓ GONDOLATOK

A tanulmány világosan mutatja, hogy a leszokás támogatása nem lehet semleges, „mindenkinek ugyanaz” megközelítésű. A személyre szabott, bizonyítékokon alapuló eszközök – különösen az e-cigaretta és a támogatott viselkedésterápia – jelentős népegészségügyi előnnyel járhatnak. ■

Referálta:
Dr. Rónai Zoltán
MyClinic Magánklinika
Pécs