

Πρέπει ο γιατρός να συστήνει το snus

Ελεύθερη απόδοση στα ελληνικά: **ΦΩΤΗΣ ΒΛΑΣΤΟΣ**
Πνευμονολόγος, Επιμελητής Α', ΚΑΑ-ΝΝΘΑ

John Britton
BMJ 2008, 336, 358

ΝΑΙ

Το κάπνισμα είναι ο κυριότερος, δυνάμενος να προληφθεί, παράγοντας που συνδέεται με νοσηρότητα και θνητότητα και κοινωνικές ανισότητες στις υπηρεσίες υγείας στη Μεγάλη Βρετανία. Στις μέρες μας, το κάπνισμα φονεύει περισσότερους από 100 000 πολίτες του Ηνωμένου Βασιλείου ανά έτος, κυρίως λόγω καρκίνου του πνεύμονα, καρδιοπαθειών και χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας. Οι μισοί από τους καπνιστές δια βίου, χάνουν κατά μέσο όρο 10 έτη ζωής. Οι μη καπνιστές αποτελούν παράπλευρα θύματα του καπνίσματος. Αν και το κάπνισμα απαγορεύθηκε στην Αγγλία, στους δημόσιους χώρους και στους χώρους εργασίας, το κάπνισμα στο σπίτι παραμένει σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνητότητας λόγω παθητικής έκθεσης, ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να εξαλείψει την εμφάνιση αυτών των νόσων.

Αυτή την εποχή, το 77% των καπνιστών στην Αγγλία δοκίμασαν να διακόψουν αλλά απέτυχαν. Μεταξύ των πολλών αιτιών που σχετίζονται με την παραπάνω αποτυχία, η εξάρτηση από τη νικοτίνη είναι ίσως οι σπουδαιότερες. Τα τσιγάρα αποδίδουν ταχύτατα νικοτίνη στον εγκέφαλο, και σε υψηλές δόσεις, πετυχαίνοντας αρτηριακές στάθμες περίπου έξι φορές υψηλότερες από αυτές που παράγονται (και μάλιστα με βραδύτερο ρυθμό) από τα υποκατάστατα νικοτίνης. Οι αλληλεπιδράσεις ύψους υψηλής στάθμης νικοτίνης που προσφέρει το τσιγάρο στον καπνιστή όχι μόνο τον «επιβραβεύουν» άμεσα, αλλά επίσης καθιστούν θελητικά και όλα εκείνα τα στοιχεία που συνδυάζονται με την καπνιστική συνήθεια. Το αποτέλεσμα είναι μια πανίσχυρη εξάρτηση, τέτοια ώστε υπολογίζεται πως αν κάποιος είναι συστηματικός καπνιστής στα 25, έχει ισχυρές πιθανότητες να παραμείνει καπνιστής έως τα 60 του χρόνια, αρκεί ασφαλώς να επιβιώσει έως τότε. Η τραγωδία είναι ότι η εξάρτηση από τη νικοτίνη δε θεωρείται ιδιαίτερα επικίνδυνη για την υγεία. Η νικοτίνη δεν είναι ακίνδυνη, αλλά στην πράξη ευθύνεται για ελάχιστες από τις ζημιές που υφίσταται η υγεία των καπνιστών. Είναι οι εκατοντάδες τοξίνες που βρίσκονται στον καπνό του τσιγάρου, και όχι η νικοτίνη, που καθιστούν το κάπνισμα δυνητικά θανατηφόρο. Συνεπώς, εάν οι καπνιστές που αισθάνονται ότι δεν μπορούν να διακόψουν το κάπνισμα περνούσαν από το τσιγάρο σε μια άλλη, λιγότερο τοξική πηγή λήψης νικοτίνης, θα μπορούσαν να σωθούν εκατομμύρια ζωές.

Ασφαφέστερες επιλογές

Η πλέον ασφαλή εναλλακτική λύση στο κάπνισμα είναι το

υπάρχον φάσμα των προϊόντων υποκατάστασης της νικοτίνης. Όλα μειώνουν τα συμπτώματα της απόσυρσης του καπνίσματος και συνεπώς, αν και κυκλοφορούν κυρίως σαν βοηθήματα για τη διακοπή του καπνίσματος, αποτελούν επίσης λογικές, μακροπρόθεσμες λύσεις για την υποκατάσταση του καπνίσματος. Ωστόσο, επειδή χαρακτηρίζονται από μικρές δόσεις και βραδεία αποδέσμευση νικοτίνης, δε θεωρούνται πολύ αποτελεσματικά. Οι καπνιστές δηλώνουν ότι βοηθούνται, αλλά δεν ικανοποιούνται τόσο ώστε να υποκαταστήσουν με αυτά το κάπνισμα δια βίου. Θα βοηθούσε λοιπόν η πιθανή ανάπτυξη προϊόντων νικοτίνης που θα ήταν ικανά να μιμηθούν πιστότερα τις δράσεις του τσιγάρου - ταχύτερη παροχή στον οργανισμό υψηλότερων δόσεων νικοτίνης και κατ'επίκληση.

Μια άλλη περισσότερο συζητήσιμη, εναλλακτική πηγή νικοτίνης είναι ο καπνός που λαμβάνεται με μάσηση ή από τη μύτη. Τα προϊόντα του μη καπνιζόμενου ταμπάκου είναι όλη, συγκριτικά, περισσότερο τοξικά από τα αντικαπνιστικά βοηθήματα. Τα σουηδικά προϊόντα έφυγρου ταμπάκου (γνωστά σαν snus) είναι μεταξύ των λιγότερο τοξικών και συνδέονται με τον καρκίνο του παγκρέατος,

πιθανώς τις νόσους του κυκλοφορικού και ορισμένα άλλα προβλήματα υγείας. Ωστόσο, εφόσον οι παραπάνω κίνδυνοι είναι μικρότεροι για το snus σε σύγκριση με το τσιγάρο και εφόσον η χρήση του snus δεν συνδέεται με τον καρκίνο του πνεύμονα ή την ΧΑΠ, η χρήση του snus είναι λιγότερο επικίνδυνη από το κάπνισμα. Πρόσφατα στοιχεία από τη Σουηδία, όπου το snus κυκλοφορεί από χρόνια, υποδηλώνουν ότι οι συστηματικοί καπνιστές και οι νεαροί σε ηλικία κατορθώνουν να υποκαταστήσουν τα τσιγάρα με το snus, γεγονός που μειώνει

σημαντικά το ποσοστό των καπνιστών. Αυτό δείχνει ότι το μη καπνιζόμενο ταμπάκο είναι μια αποδεκτή εναλλακτική λύση για ορισμένους καπνιστές και συνεπώς το snus μπορεί να διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο και σε άλλους πληθυσμούς.

Αν και η υποκατάσταση της νικοτίνης δεν έχει πάρει έγκριση σαν μακροχρόνια, εναλλακτική λύση στους καπνιστές, στην πράξη οι επαγγελματίες της υγείας που ασχολούνται με το θέμα τη θεωρούν σημαντική βοήθεια για τους καπνιστές που δεν μπορούν να διακόψουν το κάπνισμα παρά τη χρήση των βοηθημάτων για τη διακοπή. Το πέρασμα σε μια μη καπνιζόμενη μορφή ταμπάκου τείνει πλέον να θεωρείται σαν η λογικότερη λύση για τη μείωση των κινδύνων από το συστηματικό κάπνισμα. Οι γιατροί θα πρέπει να ενθαρρύνουν την παραπάνω ιδέα. Η χρήση του μη καπνιζόμενου ταμπάκου είναι ένα άλλο ζήτημα. Στη Μεγάλη Βρετανία, το μόνο διαθέσιμο προϊόν μη καπνιζόμενου ταμπάκου είναι το πλέον τοξικό, επειδή οι Οδηγίες του 1992 για τη Στοματική Χρήση του Ταμπάκου απαγόρευαν την κυκλοφορία των προϊόντων στοματικής λήψης του ταμπάκου που δεν μασώνται. Καθώς το snus δεν είναι μασώμενο παρέμεινε παράνομο για συνταγογράφηση.



και τα λοιπά υποκατάστατα νικοτίνης;

Alexander Macara
BMJ 2008, 336, 359

Η χρήση του μη καπνιζόμενου ταμπάκου και ιδιαίτερα του snus έγινε ξαφνικά αμφιλεγόμενη. Τα αίτια είναι η έναρξη της σχετικής διαφήμισης από τη βιομηχανία, η απαγόρευση του καπνίσματος στους βρετανικούς δημόσιους χώρους, το πρόσφατο ενδιαφέρον των μεγάλων καπνοβιομηχανιών για την παραγωγή μη καπνιζόμενου ταμπάκου και η δημοσίευση πρόσφατων μελετών από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και το Βασιλικό Ιατρικό Κολλέγιο του Λονδίνου.

Τον περασμένο Οκτώβριο, η Αμερικανο-Βρετανική καπνοβιομηχανία πίεσε την Ευρωπαϊκή Ένωση να αναθεωρήσει την απαγόρευσή της από το 1992 εναντίον του snus. Τρεις εβδομάδες αργότερα, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο συνέστησε επιτροπή «ώστε να διερευνηθεί σε βάθος ο κίνδυνος για την υγεία από τη χρήση του snus καθώς και την επίδρασή της στο κάπνισμα τσιγάρων».

Οι κίνδυνοι για την υγεία

Οι επιδημιολογικές μελέτες των συνεπειών της χρήσης του snus δεν αξιολογούνται με ακρίβεια επειδή οι μελετώμενοι πληθυσμοί καπνίζουν παράλληλα και καταναλώνουν αλκοόλ. Διαφορετικοί τρόποι ζωής και τρόποι χρήσης του snus αλληλάζουν ανάλογα με τη χώρα, έτσι ώστε οι μετα-αναλύσεις να καθίστανται αμφίβολες.

Η επιτροπή ειδικών της Διεθνούς Επιτροπής για την Έρευνα του Καρκίνου κατέληξε ότι το μη καπνιζόμενο ταμπάκο είναι καρκινογόνο στους ανθρώπους. Ο λογικός στόχος της έρευνας σχετικά με το snus είναι η στοματική κοιλότητα. Οι μεταβολές του βλεννογόνου, γνωστές και σαν λευκοπλάκια, είναι αναπόφευκτες και δυνητικά καρκινογόνες, με μια κλίμακα σοβαρότητας που υποδηλώνει εξάρτηση από την απορροφούμενη δόση. Οι βλάβες στο τοπικό επιθήλιο είναι αναστρέψιμες μετά από διακοπή, αλλά οι ατροφίες των ούλων είναι μη αναστρέψιμες.

Υπάρχει μια ιδιαίτερα καλά τεκμηριωμένη συσχέτιση μεταξύ του μη καπνιζόμενου ταμπάκου και του καρκίνου του παγκρέατος, από μελέτες στην Σουηδία και στη Λιθουανία

Η μελέτη INTERHEART που διεξήχθη σε 52 χώρες έδειξε αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο για όλες τις μορφές λήψης ταμπάκου. Μια πρόσφατη μελέτη παρακολούθησης από τις ΗΠΑ έδειξε ότι, σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, όσοι διέκοψαν εντελώς το κάπνισμα ή πέρασαν στα μη καπνιζόμενα προϊόντα εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Η αναφορά της Ευρωπαϊκής Κοινότητας κατέληξε ότι το μη καπνιζόμενο ταμπάκο έχει σημαντική συσχέτιση με το έμφραγμα του μυοκαρδίου.

OXI

Μια μελέτη βασισμένη στο Σουηδικό Ληξιαρχείο Γεννήσεων έδειξε αυξημένο κίνδυνο προώρου τοκετού και προεκλαμψίας μεταξύ των χρηστών του snus, σε σύγκριση με τους μη χρήστες και τους μη καπνιστές.

Η έκθεση στη νικοτίνη

Το μη καπνιζόμενο ταμπάκο αποδίδει ποσότητες νικοτίνης που είναι συγκρίσιμες με αυτές που απορροφώνται από τον καπνό του τσιγάρου και προκαλεί εξάρτηση, αν και μικρότερης κλίμακας σε σύγκριση με τον καπνό. Τα επίπεδα της νικοτίνης που επιτυγχάνονται μέσω του snus είναι περίπου διπλάσια από αυτά που παρέχονται από τα βοηθήματα υποκατάστασης της νικοτίνης, τα οποία δεν προκαλούν εξάρτηση.

Επιπλέον, τουλάχιστον 60% από τους χρήστες του snus, στην προσπάθειά τους να διακόψουν το κάπνισμα καθίστανται χρόνιοι χρήστες του snus. Ωστόσο, η Επιτροπή Δράσης εναντίον του Καπνίσματος αναρωτάται κατά πόσο το snus είναι ο νέος τρόπος να διακοπεί το κάπνισμα. Η αναφορά του Βασιλικού Κολλεγίου υιοθετεί επίσης την έννοια «μείωση κινδύνων» ("harm reduction") μέσω των ασφαλέστερων πηγών νικοτίνης, αλλά στα πλαίσια μιας αρχής που θα ελέγχει τη χρήση της νικοτίνης.

Βασιζόμενη σε εκθέσεις ειδικών, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υπογραμμίζει ότι «εάν το snus ή άλλες πηγές παροχής νικοτίνης μπορούν να προκαλέσουν συγκριτικά λιγότερες ζημιές σε καπνιστές που δεν μπορούν να διακόψουν το κάπνισμα, αυτό θεωρείται αποδεκτό, πάντως η χρήση του snus σαν μέσο για τη μείωση των κινδύνων απαιτεί προσοχή. Από την άλλη πλευρά, εάν η διαθεσιμότητα του snus έχει μικρή επίδραση στην επίπτωση του καπνίσματος αλλά προσθέτει περισσότερους χρήστες του ταμπάκου στον πληθυσμό, όπως είναι η περίπτωση στη Νορβηγία, η ελεύθερη κυκλοφορία του δεν αναμένεται να προσφέρει κανένα όφελος, αλλά μάλλον ζημιές στη δημόσια υγεία». Φοβάμαι ότι θα συμβεί το δεύτερο. Εάν νομιμοποιηθεί, το snus μπορεί να αποτελέσει συνθήκη, ιδιαίτερα για τους νέους κάποιοι από τους οποίους μπορεί ποτέ να μην κάπνιζαν.

Η μόνιμη δικαιολογία της καπνοβιομηχανίας είναι ότι το ταμπάκο είναι νόμιμο. Αλλά θα συνέβαινε αυτό εάν γνωρίζαμε από την αρχή τις καταστροφικές συνέπειες της χρήσης του ταμπάκου σε όλες του τις μορφές;

