

# Az alternatív dohánytermékek szerepe a leszokástámogatásban

## Orvosi és nővéri szempontok a foglalkozás-egészségügyben

Cziglerné Szabó Erzsébet

főnővér

Dr. Strényer Tünde

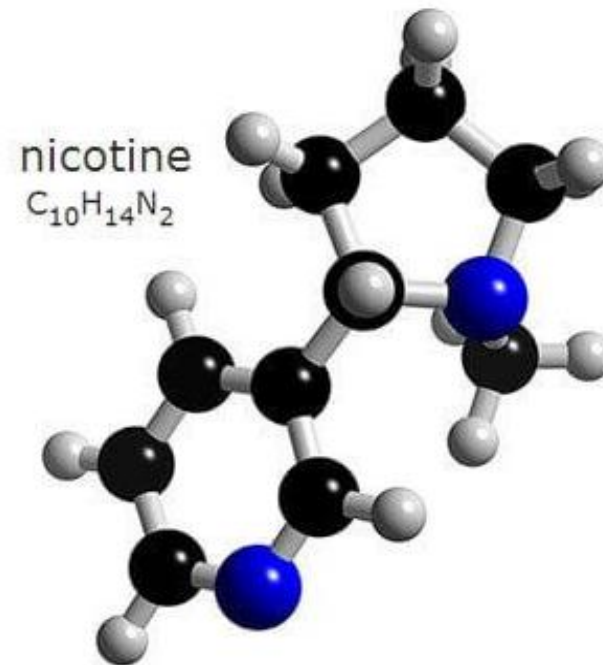
operatív vezető,  
foglalkozás-egészségügyi főorvos  
Dohányzás leszokást támogató szakember,  
orvos-közgazdász,  
eü.-i szóvivő és komm.tanácsadó

Kardirex Egészségügyi Központ Győr Kft



# Dohányzás epidemiológia

- ▶ 1,3 milliárd dohányzó ember van a Földön
- ▶ Évente 8 millió haláleset
- ▶ **DNS-metiláció** → tumorok kialakulása  
szív és érrendszeri megbetegedések,  
emésztőszervi megbetegedések,  
musculokeletalis megbetegedések  
endokrinológiai-, szemészeti kórképek
- ▶ Prevalencia eltérő lehet:      nemek között  
   földrajzi elhelyezkedés  
   iskolázottság
- ▶ Ártalomcsökkentés → e-cigaretta, IQOS, snüsz ?



# Hozzászokás háttere

A nikotin alkaloida a vegetatív, szimpatikus idegvégződésekből **noradrenalint**, a mellékvesében **adrenalint**, az agyalapi mirigy hátsó lebenyéből **antidiuretikus hormont** tesz szabaddá

Önmagában közvetlenül nem rákkeltő!

## Nikotin kedvező hatásai:

**Norepinefrin** – élénkség, étvágy csökkenése, RR és pulzus nő

**Acetil-kolin:** élénkség, kognitív funkciók javulása

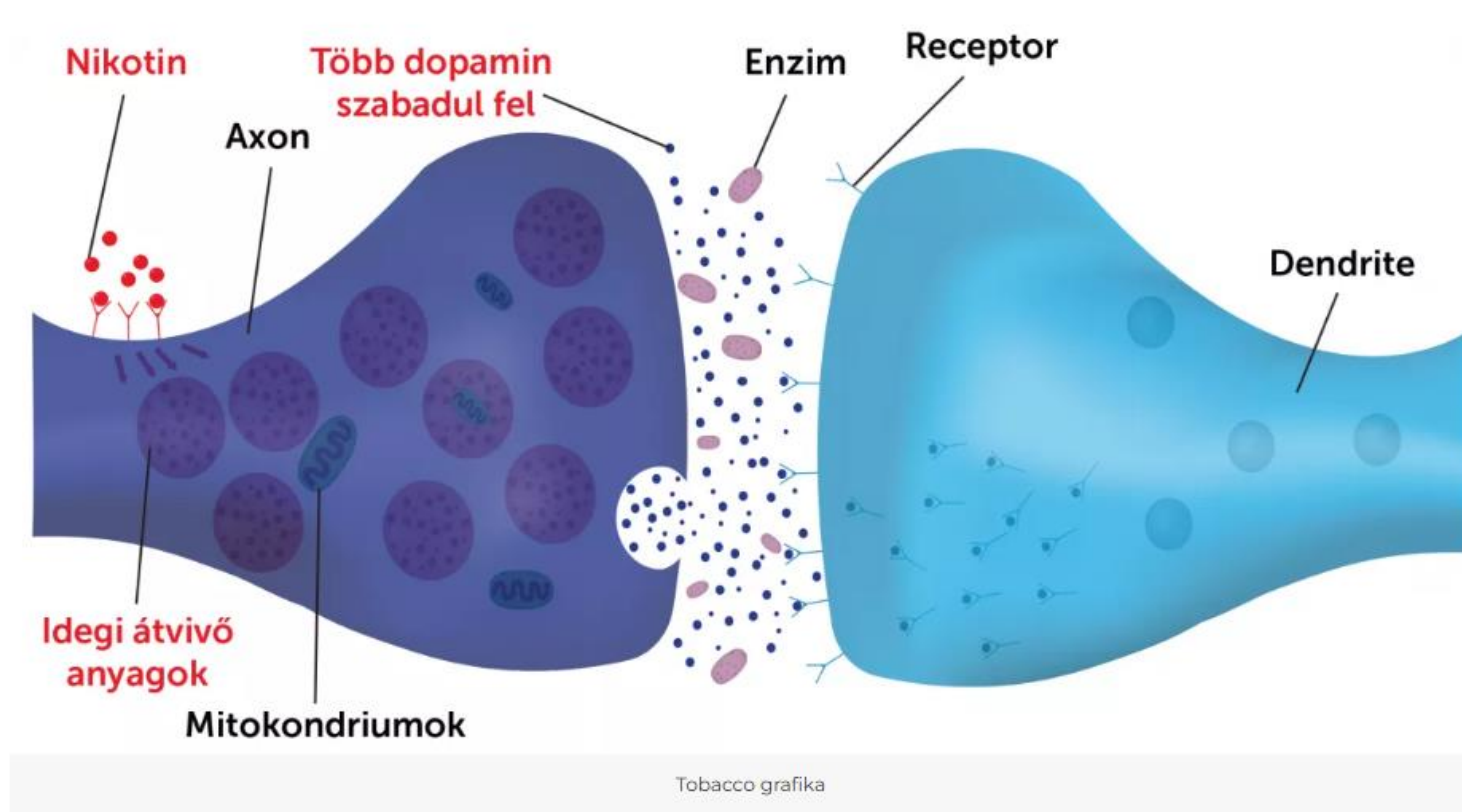
**Dopamin:** örömezeret, jó közérzet, étvágy csökkenése

**Vazopresszin:** memória javítása

**Szerotonin:** derű, jókedv, éhségérzet elnyomása

**Béta-endorfin:** feszültség és szorongás elnyomása

**ADH:** vizeletelválasztás csökkenése



## Nikotin kedvezőtlen hatásai: (túladagolás, elvonás)

Fejfájás, hányinger

Hasmenés

Étvágytalanság

Izomremegés

Terhes méh összehúzódása

Didergés, hypothermia

Remegés

Ingerlékenység

Agresszivitás

Alvászavar

Koncentráció romlása

Szájszárazság

Bradycardia

Bulimia

# Dohányfüst ártalmai:

- ▶ Hidrokarbonok , Aminok, N-nitrózaminok, Éterek, Aldehidek, Halogénezett komponensek, Nitrokomponensek, Fenolok, Egyéb összetevők, Szervetlen komponensek

## Új típusú alternatív dohánytermékek

	Első generáció	Második generáció	Harmadik generáció	Negyedik generáció
A megjelenés éve	2003	2013	2013	2014
Dizájn	hagyományos dohánytermékekre emlékeztet	Pálcaszerű	Jellemzően tankkal rendelkeznek	Jellemzően tankkal rendelkeznek; mod (modified)
Újrahasznosíthatóság	egyszer használatos	Li akkumulátor; újratölthető	Li akkumulátor; újratölthető	Li akkumulátor; újratölthető
Anyaga	jellemzően műanyag	jellemzően műanyag	műanyag, alumínium, acél, bronz	acél, üveg, kis mennyiségű műanyag

# E-cigaretta

- ▶ **Hatékony lehet** a hagyományos cigarettától való elválásban. Néhány kutatás szerint az e-cigaretta segíthet a nikotinfüggőség enyhítésében, de nem minden esetben eredményes. Hatékonyabb lehet, mint a placebo, de **kevesebb kutatás áll rendelkezésre a hosszú távú hatásokról.**
- ▶ Száraz köhögés, torokirritáció.  
Fejfájás.  
Hányinger.  
Ritkán nikotinmérgezés (ha túl nagy mennyiséget fogyasztanak).
- ▶ Hosszú távú hatásait még nem ismerjük teljes mértékben, de a nikotinszint fenntartása és a nem éghető jelleg miatt potenciálisan **alacsonyabb lehet a rákos megbetegedések és szív-érrendszeri** problémák kockázata, mint a hagyományos cigarettánál.
- ▶ Fokozatosan csökkentett nikotinadagokkal segítheti a leszokás folyamatát. Használata javasolt azoknak, akik már nem sikerült más módszerekkel leszokniuk.



**E-cigaretta és vaporizátorok:** Bár a nikotinmentes verziók kevesebb kockázattal járhatnak, a nikotintartalmú alternatívák esetében a hosszú távú hatások még nem teljesen tisztázottak.

# EVALI (E-cigarette or vaping associated lung injury)

- ▶ Az aeroszolok komponensei által okozott tüdőfibrózis
- ▶ A párasító vegyület antioxidáns hatású → képes a DNS-t károsítani → apoptózist és programozott sejthalált indít el
- ▶ Tünetek: aspecifikusak, a pneumoniára emlékeztetnek

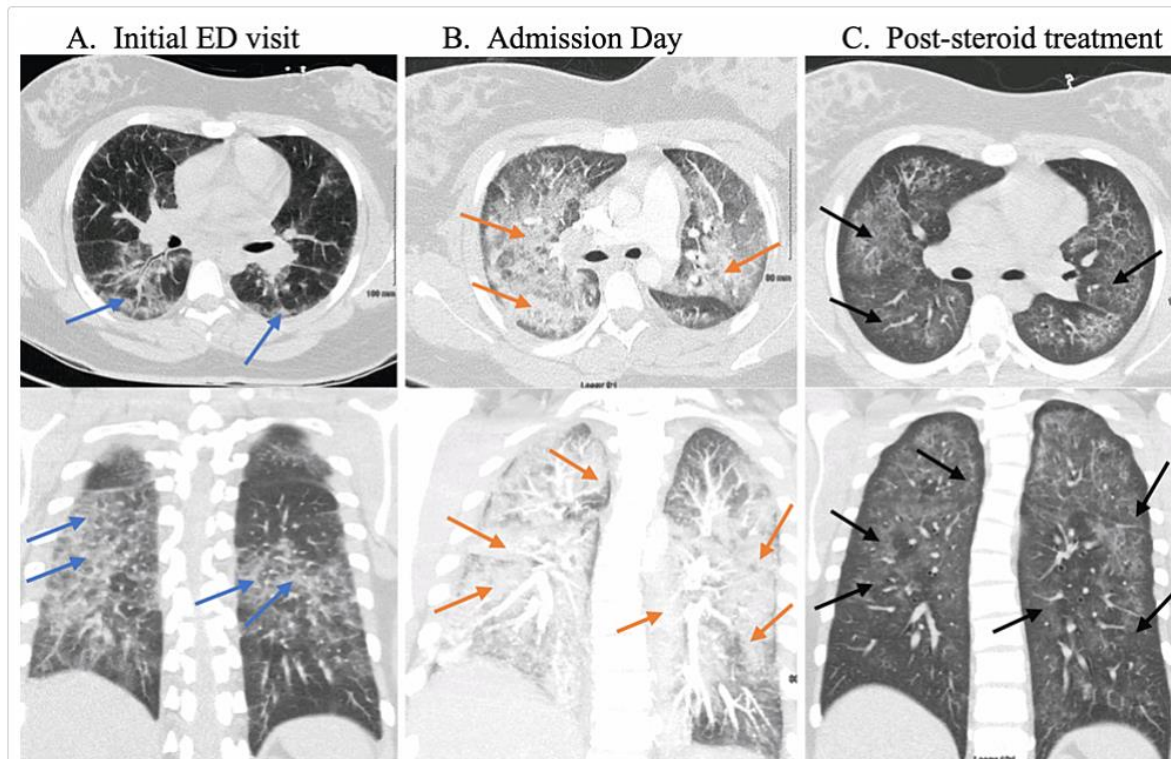


Figure 1: Computed tomography findings

# E-cigaretta

- ▶ PocoBar-ban akár 50-szer annyi nikotin van, mint a hagyományos cigarettában
- ▶ Kontrollálatlan, naponta hányszor gyújt rá → mennyi a bevitt nikotin mennyisége ?
- ▶ ElfBar ízesített (Manórúd) → az íz elfedi a nikotin ízét
- ▶ Összességében leszokás támogatásban nem ajánlott!





## Nikotinpótló terápiák (NRT): tapaszok, rágógumik, inhalátorok

- ▶ Klinikai kutatások szerint **hatékonyak a nikotinfüggőség kezelésében**. A nikotin fokozatos csökkentésével segítik a leszokást. Jobb eredményeket mutatnak, ha **más támogatási formákkal együtt alkalmazzák** (pl. pszichológiai támogatás)
- ▶ Bőrirritáció (tapaszok esetén).  
Hányinger, fejfájás, szédülés (főleg a rágógumiknál).
  - Szájszárazság, torokirritáció (rágógumiknál és inhalátoroknál).
- ▶ - Az NRT hosszú távú hatásai általában kedvezőek, mivel a nikotin helyettesítése csökkenti a cigarettázás által okozott károkat.
  - Néhány tanulmány azt mutatja, hogy a NRT hatékonysága csökkenhet hosszú távon, ha nem kombinálják más módszerekkel.
- ▶ Kiváló választás a dohányosok számára, akik nem akarnak teljesen lemondani a nikotinról.
  - Javasolt azoknak, akik már próbálták a cigarettáról való leszokást, de nem sikerült.

**Nikotinhelyettesítő terápiák (NRT):** A tapaszok, rágógumik és inhalátorok a legelterjedtebb és legkutatottabb eszközök, de ezek a leghatékonyabbak, ha egyéb pszichológiai támogatással együtt alkalmazzák őket.

## Nikotinmentes dohánytermékek (pl. nikotinmentes e-cigaretta)

- ▶ **Csökkenti a dohányzás által okozott káros hatásokat, de nem segíti a nikotinfüggőséget.**
  - Hasznos lehet a kéz-száj mozdulatok fenntartásában.
- ▶ - Általában kevesebb mellékhatás, mint a nikotintartalmú e-cigaretták esetében.
  - Ritkán torokirritáció, köhögés, szájszárazság.
- ▶ Javasolt olyan dohányosok számára, akik nem kívánják teljesen lemondani a cigarettázás szokásáról, de szeretnék csökkenteni a káros anyagok belélegzését.



## Vaporizátorok (CBD vagy gyógynövény alapú készítmények)

- ▶ Nem nikotintartalmú, így a nikotinfüggőség kezelésére nem alkalmas. Fokozhatja a kéz-száj mozdulatok megtartását, de **nem befolyásolja a nikotin iránti vágyat.**
- ▶ - Torokirritáció, szájszárazság, enyhe fejfájás.  
- A CBD használata bizonyos esetekben álmoságot vagy szédülést okozhat.
- ▶ Mivel nem nikotintartalmú, nem ad megoldást a nikotinfüggőségre.  
  
- **A hosszú távú hatások nem tisztázottak, mivel a CBD és egyéb gyógynövények gőzölése viszonylag új jelenség.**
- ▶ - **Lehet**, hogy segíthet azoknak, akik a szokásos **dohányzás ritmusát** szeretnék fenntartani anélkül, hogy nikotint használnának.  
- Inkább relaxációs céllal alkalmazható.



## Hőkezeléses dohánytermékek (pl. IQOS)

- ▶ Az IQOS és hasonló eszközök **kevesebb káros anyagot bocsátanak ki**, mint a hagyományos cigaretták, de a **nikotin** jelen van, tehát nem teljesen kockázatmentesek.
  - Hatékonyan tűnnek a cigarettától való elválásban, de nem alkalmasak a nikotin teljes elhagyására.
- ▶ - A használat során torokirritáció, köhögés.
  - Lehet, hogy fejfájás, szédülés is előfordulhat.
- ▶ Kevesebb káros anyagot juttat a szervezetbe, mint a hagyományos cigaretták, de a nikotin jelenléte miatt nem mentes a hosszú távú kockázatoktól (pl. szív- és érrendszeri betegségek).
- ▶ *Alkalmas lehet* a hagyományos cigarettától való fokozatos elválásra, de nem ajánlott hosszú távon, mivel a nikotin továbbra is jelen van.

**Hőkezeléses dohánytermékek (pl. IQOS):** Bár kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, mint a hagyományos cigaretták, a nikotin jelenléte miatt **nem teljesen kockázatmentesek.**



# Snüsz

- ▶ Észrevétlen
- ▶ Dohánytermék
- ▶ Nyálkahártyán gyors felszívódás



# Kulcsfontosságú a pontos anamnézis felvétele

- ▶ Dohányzik? → Igen (→ Nem, csak ezt az elektromosat)
- ▶ Hagyományos cigarettát szív, vagy elektromosat, heat sticket?
- ▶ Hány szálát egy nap? vagy Hányszor gyújt rá egy nap?  
Ha e-cigarettát vagy heat sticket szív érdemes rákérdezni, előzetesen szívott-e hagyományos cigarettát
- ▶ Milyen rég óta?
  
- ▶ **A sikeres leszokás kulcsa:** A sikeres dohányzásról való leszokás a motiváció, a megfelelő támogatás és a folyamatos monitorozás kombinációja.
- ▶ **Orvosi tanácsadás:** Az orvosok kulcsszerepet játszanak abban, hogy meghatározzák a legjobb leszokásmódszert a beteg számára, figyelembe véve annak nikotinfüggőségét, egészségügyi állapotát és egyéb faktorokat.
- ▶ **Nővérek szerepe:** A nővérek közvetlen kapcsolatban állnak a páciensekkel, így a dohányzásról való leszokásban történő támogatás is az ő felelősségük.
- ▶ Támogathatják a betegek motiválását, információt nyújthatnak a különböző alternatív eszközökről és segíthetnek a kezelési folyamat nyomon követésében.

**Az alternatív dohánytermékek önmagukban és hosszú távon nem ajánlottak a leszokástámogatásban**

Köszönjük a  
megtisztelő figyelmet!

