

Uzależnienie od nikotyny – najsilniejszy, modyfikowalny czynnik ryzyka występowania nowotworów. Częstość, prewencja i leczenie.

Słowa kluczowe: prewencja pierwotna nowotworów, uzależnienie od nikotyny, leczenie, diagnostyka, minimalna interwencja antynikotynowa, medycyna oparta na dowodach

Wstęp. Pomimo obszernej wiedzy na temat szkodliwości palenia tytoniu pozostaje ono od wielu lat jednym z najpoważniejszych problemów zdrowia publicznego. Stanowi przyczynę wielu zgonów i chorób, w tym wielu chorób nowotworowych. Dym tytoniowy został zaklasyfikowany przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem jako rakotwórczy dla ludzi i przypisany do najwyższej z 4 kategorii rakotwórczości. Dowody na jego szkodliwość są niepodważalne. Palenie tytoniu powoduje wiele rodzajów nowotworów, w tym raka płuc, który jest pierwszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów w Polsce i na świecie. Jest to jednocześnie przyczyna, której można by skutecznie zapobiegać. Zaprzeszanie palenia niesie za sobą wiele istotnych korzyści zdrowotnych i wydłuża oczekiwaną długość życia. Nawet osoby, które już chorują na nowotwór, mogą zwiększyć swoje szanse na przeżycie, jeśli rzucą palenie.

Zaprzeszanie palenia nie tylko poprawia jakość życia pacjentów, ale także poprawia wyniki leczenia osób już chorych na raka, wpływając na przeżycia, redukując ryzyko nawrotów i zwiększając skuteczność radioterapii oraz chemioterapii. Abstynencja od palenia jest uważana za kluczowy czynnik prognostyczny dla pacjentów chorych na raka, którzy kiedyś palili.

Palenie tytoniu prowadzi również do chorób serca i chorób układu oddechowego, które są istotną przyczyną przedwczesnych zgonów na świecie. Dlatego poszukiwanie skutecznych metod zmniejszenia narażenia na szkodliwe składniki dymu tytoniowego jest priorytetem medycyny prewencyjnej. Jednak uzależnienie od nikotyny, które jest chorobą przewlekłą, sprawia, że osoby uzależnione doświadczają trudności w zaprzestaniu palenia, a co za tym idzie częstych nawrotów. Dlatego istotne są też próby zrozumienia natury uzależnienia, cech osób palących oraz eks-palaczy, a także poszukiwanie skutecznych metod leczenia uzależnienia od nikotyny.

Niestety, mimo dowodów na skuteczność leków i terapii, a także wciąż bardzo licznej populacji osób palących, znajomość zasad leczenia uzależnienia od nikotyny i jego wdrażanie są niewystarczające wśród personelu medycznego. Żaden ośrodek onkologiczny w Polsce jak dotąd nie wprowadził systemowej pomocy dla pacjentów uzależnionych od nikotyny.

Cel. Celem pracy było szukanie rozwiązań oraz metod zmierzających do zmniejszenia narażenia polskiej populacji na rakotwórcze składniki dymu tytoniowego, a także opracowanie i dostarczenie metodologii diagnostyki i leczenia uzależnienia od nikotyny. Może to przyczynić się do poprawy efektów leczenia pacjentów chorujących na nowotwory oraz poprawić jakość ich życia.

Metoda. W publikacjach wchodzących w skład rozprawy doktorskiej przedstawiam:

- wyniki dwóch badań bezpieczeństwa i skuteczności cytyzyny w leczeniu uzależnienia od nikotyny,
- wyniki badania motywacji do zaprzestania palenia w okresie pandemii COVID-19
- cechy osób należących do grupy byłych palaczy oraz
- opisuję diagnostykę i zasady leczenia pacjentów uzależnionych od nikotyny

Cytyzyna to alkaloid występujący naturalnie w złotokapie zwyczajnym, która jest agonistą receptora nikotynowego, szczególnie jego podtypu alfa4 beta 2. Receptor ten odgrywa kluczową rolę w uzależnieniu od nikotyny. Celem przeprowadzonych badań była ocena skuteczności i bezpieczeństwa cytyzyny u pacjentów uzależnionych od nikotyny. Pierwsze badanie było otwartą obserwacją kliniczną, w której 27,5% pacjentów zgłosiło utrzymywanie

abstynencji przez 12 tygodni, a 14% z nich utrzymało abstynencję po 12 miesiącach. W drugim badaniu, randomizowanym i kontrolowanym placebo, z udziałem 740 palaczy losowo przydzielonych do grupy cytyzyny lub placebo, cytyzyna wykazała przewagę nad placebo, osiągając względny wskaźnik abstynencji (RR) wynoszący 3,4 w porównaniu z grupą placebo. Badania potwierdziły skuteczność cytyzyny i wykazały, że jest bezpieczna w stosowaniu.

W obu badaniach działania niepożądane nie były znaczące. Skuteczność leczenia cytyzyną jest porównywalna ze skutecznością leczenia nikotynową terapią zastępczą, ale jest ona istotnie tańsza, co sprawia, że może być korzystną alternatywą, zwłaszcza dla osób o niższym statusie ekonomicznym.

W rozdziałach w książkach pt. "Interna Szczeklika", "Kardiologia prewencyjna", "Choroby serca i naczyń poradnik lekarza rodzinnego" oraz "Serce i płuco", przedstawiłam zasady postępowania z pacjentem uzależnionym od nikotyny w placówkach ochrony zdrowia, uwzględniające metody diagnostyczne i leczenie oparte na badaniach naukowych. Na wstępie każdej publikacji opisałam konsekwencje palenia tytoniu dla zdrowia, zwłaszcza układu krążenia i układu oddechowego, wyjaśniłam korzyści związane z zaprzestaniem palenia, a także znaczenie ich znajomości wśród pacjentów. Następnie omówiłam metody identyfikacji głębokości uzależnienia oraz oceny gotowości do zaprzestania palenia, a dalej algorytmy postępowania w zależności od etapu tejże gotowości, uwzględniające także planowanie terapii skoncentrowanej na zapobieganiu nawrotom. We wspomnianych publikacjach opisałam również dostępne leczenie farmakologiczne (cytyzyna, NTZ, bupropion, wareniklina) oraz stosowane metody psychologiczno-behawioralne (Minimalna Interwencja, jej skrócona wersja AAR, strategia 5R dla osób niezdecydowanych na zaprzestanie palenia), a także czynniki wpływające na skuteczność podejmowanych interwencji.

Zwróciłam również uwagę na zagrożenia związane z alternatywnymi produktami tj. e-papierosami i tytoniem podgrzewanym i przedstawiłam badania wskazujące na negatywny wpływ tych produktów na zdrowie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego.

Podsumowując, wspomniane rozdziały w monografiach i podręcznikach stanowią kompleksowe omówienie podejścia do problemu uzależnienia od nikotyny w placówkach opieki zdrowotnej, uwzględniając zarówno aspekty diagnostyczne, terapeutyczne, jak i edukacyjne, mające na celu poprawę zdrowia populacji i wsparcie osób uzależnionych od palenia tytoniu.

W publikacji "The COVID-19 Pandemic and Smoking Cessation—A Real-Time Data Analysis from the Polish National Quitline," opisałam badanie, w którym wraz z zespołem przeprowadziłam analizę danych z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (TPPP) z okresu od kwietnia 2020 roku do maja 2021 roku. Badanie miało na celu zrozumienie, czy i w jaki sposób pandemia COVID-19 wpłynęła na zachowania i decyzje dotyczące rzucenia palenia wśród polskich palaczy. W badaniu wykorzystano dane od 4072 osób dzwoniących do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, które stanowiły próbę badawczą. Z tego grona 1520 osób tj. 37% stwierdziło, że pandemia COVID-19 miała wpływ na ich decyzję o rzuceniu palenia, co skierowało uwagę badaczy na tę grupę i dodatkowe pytania.

Największą grupę dzwoniących stanowili młodzi mężczyźni, szczególnie w wieku 15-29 lat, podczas gdy częstość kontaktu kobiet z TPPP rozkładała się równomiernie w różnych grupach wiekowych. Większość osób w badaniu była obecnymi palaczami, którzy wyrazili chęć zaprzestania palenia (blisko 100% zarówno mężczyzn, jak i kobiet). Mężczyźni częściej palili między 10 a 20 papierosów dziennie, podczas gdy większość kobiet była umiarkowanymi palaczkami (mniej niż 10 papierosów dziennie). Głęboko uzależnionych palaczy stanowiło 19% mężczyzn i 9% kobiet.

Wyniki badania wskazały, że sama pandemia COVID-19 nie była główną przyczyną decyzji o rzuceniu palenia, ale przyspieszyła te decyzje u obu płci, niezależnie od stopnia uzależnienia. Osoby te wykazywały otwartość na informacje dotyczące zdrowotnych ryzyk związanych z paleniem w kontekście pandemii COVID-19, co stanowiło silny czynnik wpływający na ich decyzję. Informacje o łagodniejszym przebiegu COVID-19 u niepalących oraz mniejszym ryzyku infekcji były istotnymi motywatorami dla osób decydujących się na rzucenie palenia. Wnioski z badania sugerują, że zdrowie pozostaje głównym powodem, dla którego palacze decydują się na rzucenie nałogu. Jednak, wydaje się, że szybko pojawiające się konsekwencje, zwłaszcza związane z pandemią, również wpływają na te decyzje. Niestety, informacje o wpływie COVID-19 na osoby palące nie były wystarczająco rozpowszechnione w opinii publicznej, co stanowiło utraconą szansę na przyspieszenie procesu rzucania palenia. W publikacji „Features of ex-smokers” opierając się na literaturze oraz analizując dane z badania EUROBAROMETER, wspólnie ze współautorką scharakteryzowałam cechy osób, które zdecydowały się na rzucenie palenia oraz omówiłam korzyści, jakie niesie za sobą zaprzestanie palenia. Zrozumienie tych cech oraz dynamiki procesu rzucania palenia jest kluczowe do skutecznego planowania i wprowadzania interwencji w zakresie zdrowia publicznego, mających na celu zwiększenie liczby osób, które rezygnują z nałogu palenia tytoniu. Jest to szczególnie ważne, ponieważ działania ukierunkowane na zwiększenie odsetka byłych palaczy są kosztowo opłacalne i mogą zmniejszyć obciążenie systemów opieki zdrowotnej. W publikacji zostały przeanalizowane cechy byłych palaczy takie jak płeć, wiek, poziom wykształcenia, status społeczny, status ekonomiczny, a także cechy związane z samym uzależnieniem od nikotyny. Wyniki wskazują, że istnieją różnice między płciami, ale nie potwierdzają one hipotezy o większych trudnościach kobiet w samym rzuceniu palenia, chociaż już w długotrwałym utrzymaniu abstynencji tak. Wiek okazuje się kluczowym czynnikiem, a osoby starsze częściej zostają byłymi palaczami. Poziom wykształcenia wpływa na szanse rzucenia palenia - osoby z wykształceniem zawodowym lub wyższym są bardziej skłonne do zostania byłymi palaczami. Jeśli chodzi o sytuację finansową to byli palacze deklarują większe zadowolenie - rzadziej doświadczają trudności w płaceniu rachunków w porównaniu z obecnymi palaczami. Omówiony został również przyrost masy ciała po rzuceniu palenia – zwrócono uwagę, że chociaż przyrost ten jest powszechny, to jednak różnice między byłymi palaczami a osobami kontynuującymi palenie wyrównują się po pewnym czasie. W kolejnej części zostały przedstawione korzyści zdrowotne jakich doświadczają grupa osób będących byłymi palaczami takie jak wydłużenie oczekiwanej długości życia oraz poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego.

W ostatniej części pracy omówione zostały istniejące strategie i polityki mające na celu zwiększenie liczby byłych palaczy. Podsumowując, poznanie cech i korzyści związanych z rzuceniem palenia jest kluczowe w dążeniu do zmniejszenia palenia w krajach rozwiniętych oraz poprawy zdrowia publicznego.

Wnioski:

Rzucenie palenia ma ogromne korzyści zdrowotne, zwłaszcza dla pacjentów z nowotworami, poprawiając wyniki leczenia.

Istnieją skuteczne i niedroge leki, takie jak cytyzyna, które pomagają osobom uzależnionym od nikotyny w rzuceniu palenia.

Zdrowie pozostaje jednym z najważniejszych powodów do rzucenia palenia w populacji polskich palaczy.

Pomoc dla palaczy powinna być dostępna i wdrożona na szeroką skalę w placówkach opieki zdrowotnej, w tym ośrodkach onkologicznych.

Konieczne jest podjęcie dalszych działań w celu zmniejszenia liczby palaczy i promowania zdrowego stylu życia.

