

E-cigarett med fokus på rökavvänjning

Agneta Hjalmarson

Docent, psykolog

PmT

Samtal om tobak räddar liv

Presentationen fokuserade enbart på e-cigaretten som hjälp för att sluta röka

De samhälleliga aspekterna belyses inte såsom

- risken för att ungdomar ska börja använda e-cigaretten eller
- följderna av att e-cigaretten kan användas i miljöer där det idag är förbjudet att röka

Varför en e-cigarett?

- Tillföra nikotin
- Manipulativa och oral moment ”hålla cigaretten i handen och föra den till munnen”
- Behålla den sensoriska belöningen
”drar ned rök i luftrören”



E-cigarett



1:a generationen



2:a generationen



3:e generationen

Efter 5 minuters användning:

1:a generationens e-cig $\frac{1}{4}$ så mycket nikotin som vid rökning

2:a generationens e-cig $\frac{1}{3}$ så mycket nikotin som vid rökning

(Vansickel et al)

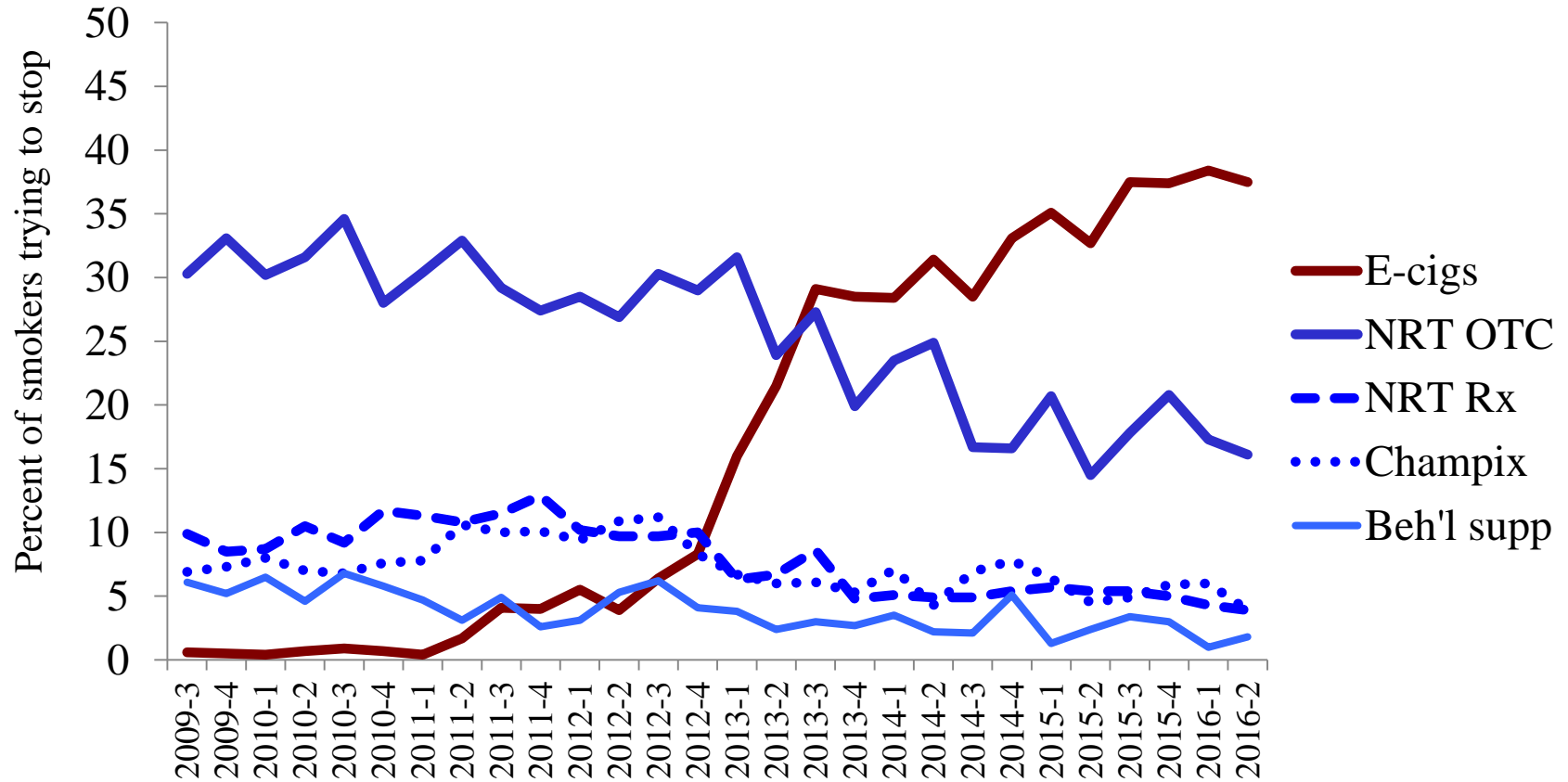
Hur är tillförseln av nikotin?

- Låga nivåer av nikotin
- Vana ger högre upptag av nikotin. Kan komma upp i nivåer som rökning (Hajek 2015)



Hur ser användningen ut?

Hjälpmiddel vid det senaste rökstoppsförsöket



A close-up photograph of a person's hand holding a black e-cigarette. The person is exhaling a thick, white, swirling plume of vapor that fills the right side of the frame. The background is solid black, making the white vapor stand out. The person's nose and part of their mouth are visible on the left side of the image.

1. Finns det hälsorisker med e-cigarettor?

1. Är de effektiva avvänjningsmedel?

1. Hälsorisker

Risker för användaren

- oklart vad e-juicen innehåller
- ångan kan innehålla andra ämnen än cigarettrök
- innehåller färre farliga ämnen än cigarettrök

” After switching from tobacco to e-cigarettes, nicotine exposure remains unchanged, while exposure to selected carcinogens and toxicants is substantially reduced.”

(Goniewicz ML et al 2016)

- explosionsrisk

Litiumbatterierna kan överhettas och explodera.

Hälsorisker forts.

Risker för användaren

- Långtids effekterna av e-cigarett

Passiv inandning av ånga

- Man har uppmätt halter av ämnen som kan innebära hälsorisker, förmodligen är risken låg.

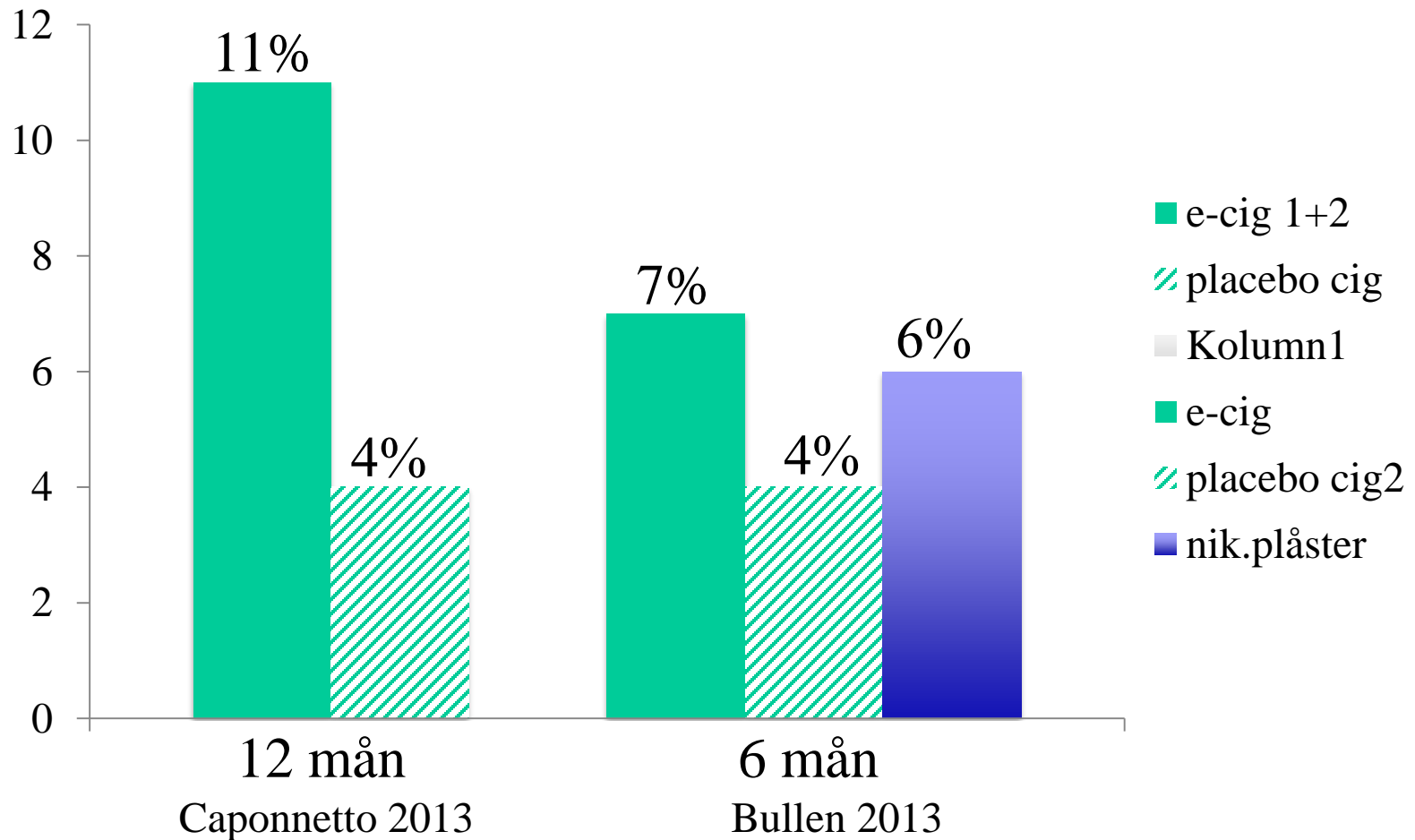
2. Är de effektiva avvänjningsmedel?

Randomiserade kontrollerade försök

RCT – 3 st

RCT - 1:a generationens e-cig

Metaanalys RR 2.29 [1.05, 4.96]

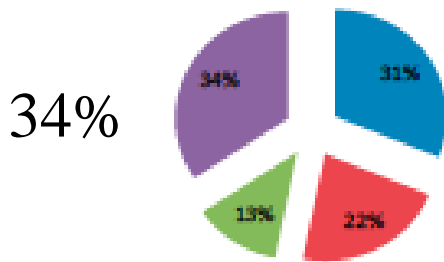


RCT-2: a generationens e-cig

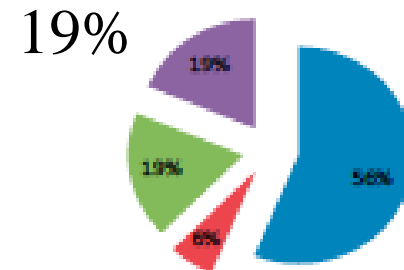
2 mån

8 mån

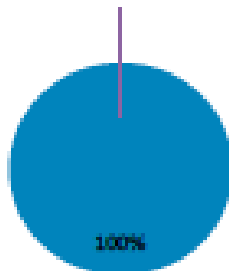
End of lab study (W7_8)
E-cig groups



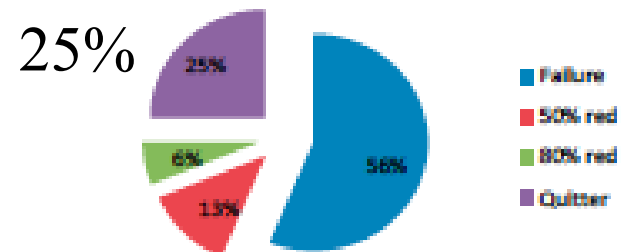
Follow-up 2
E-cig groups



End of lab study (W7_8)
Control group



Follow-up 2
Control group



Biverkningar 20-40%

- Irritation i mun och hals
- Torrhosta
- Muntorrhet
- Huvudvärk

Skilde sig ej från placebo-cigaretter.
Går över med tiden.

E-cig. Tvärsnittsstudie ”real-world”

Tvärsnitt av befolkningen i England, 5 863 som rökt det senaste året och som försökt sluta röka med enbart e-cig/NRT/ingen hjälp

SLUTAT RÖKA

e-cig	20.0% * (n=464)
NRT	10.1% (n=1922)
ingen hjälp	15.4% (n=3477)

Slutsatser

1. Finns det hälsorisker med e-cigarett?

Man kan inte utesluta att det finns hälsorisker, men det är troligt att dessa är betydligt lägre än riskerna med att röka.

2. Är de effektiva avvänjningsmedel?

- Finns studier som visar på att e-cig kan vara till hjälp, men det finns för få studier som mäter dess effektivitet.
 - Siffrorna inte högre än för godkända avvänjningsläkemedel
 - Studierna gjorde på tidiga e-cig. gav låg halt av nikotin

Vad ska vi säga till patienter, som vill ha hjälp med att sluta röka?

- Rekommendera de läkemedel som är godkända för rökavvänjning.
- Vi har inte tillräckligt med bevis för att rekommendera e-cigaretten som avvänjningsmedel och den är inte produktkontrollerad.