

Rauchstopp: Gemäss dieser Studie sind E-Zigaretten wirksamer als andere Nikotinersatz-Präparate

Frage:

Wirksamkeit, definiert als Abstinenz vom Zigarettenrauchen, von E-Zigaretten im Vergleich zu Nikotinersatz-Präparaten bei Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten

Hintergrund:

E-Zigaretten sind mit grosser Wahrscheinlichkeit weniger gesundheitsschädlich als herkömmliche Zigaretten. E-Zigaretten mit Nikotin werden auch verwendet um den Rauch-Stopp erträglicher zu machen und damit den Erfolg auf einen dauernden Rauch-Stopp möglicherweise zu erhöhen, dies als alternative Massnahme zu anderen Nikotinersatz-Präparaten.

In dieser Studie wird die Wirksamkeit – Rauch-Stopp nach einem Jahr – von E-Zigaretten im Vergleich zu anderen Nikotinersatz-Präparaten bei Menschen, die Unterstützung beim Rauch-Stopp suchten, untersucht.

Einschlusskriterien:

- Erwachsene Raucher, die aufhören wollen zu rauchen
- Keine klare Präferenz für E-Zigaretten oder andere Nikotinersatz-Präparate (Pflaster, Kaugummi, Sprays, und andere)

Ausschlusskriterien:

- Schwangerschaft oder Stillphase

Studiendesign und Methode:

Randomisierte Studie

Studienort:

Drei Gesundheitszentren in England

Interventionen:

- Bei allen Menschen, welche die Einschlusskriterien erfüllten, wurde der Tag festgelegt, an dem sie mit dem Zigarettenrauchen aufhörten; an dem Tag fand auch die Randomisierung statt. Alle Teilnehmer erhielten die gleiche Unterstützung ihr Verhalten zu ändern; das waren Gespräche mit Klinikern, einmal pro Woche vier Wochen lang; diese Kliniker massen auch die Kohlenmonoxid-Konzentration in der Ausatemluft.
- Gruppe 1: Die Teilnehmer wurden über alle Nikotinersatz-Präparate informiert und aufgeklärt und sie konnten eines oder mehrere aussuchen (zum Beispiel ein Pflaster und ein schnell wirksames orales Produkt). Diese Präparate wurden den Teilnehmern für 1 bis 3 Monate kostenlos abgegeben.
- Gruppe 2: Teilnehmer erhielten ein Starter-Packet (Aspire, U.K. Ecig Store) mit 30 ml Flüssigkeit, die 18 mg Nikotin pro ml enthielt. Weitere Nachfüllungen mussten die Teilnehmer selbst bezahlen (mit wenigen Ausnahmen, die nochmals 10 ml erhielten).

Outcome:

Primärer Outcome

- Abstinenz für ein Jahr (nach standardisierten Kriterien erfasst, eigene Angaben, Kohlenmonoxid in der Ausatemluft)

Sekundäre Outcomes

- Abstinenz nach 4 und 26 Wochen
- Abstinenz zwischen Woche 26 und 52

Resultat:

- Etwas mehr als 2'000 Menschen wurde für die Eignung zur Teilnahme an der Studie untersucht; 886 davon wurden randomisiert.
- Das mediane Alter betrug 41 Jahre, die Hälfte waren Männer, im Schnitt rauchten sie 15 Zigaretten/Tag, drei Viertel hatten schon einmal Nikotinersatz-Präparate genommen und 40% schon E-Zigaretten verwendet.
- Abstinenz nach 52 Wochen: 18% in der Gruppe mit E-Zigaretten und 9.9% in der Gruppe mit anderen Nikotinersatz-Präparaten. (Der Unterschied ist statistisch signifikant)
- Abstinenz nach 4 Wochen: 43.8% versus 30%; Abstinenz nach 26 Wochen 35.4% versus 25.1% (Unterschiede waren statistisch auch signifikant).
- Von den Teilnehmern der E-Zigaretten Gruppe, die nach 52 Wochen abstinent waren, benutzten 80% immer noch die E-Zigarette. In der anderen Gruppe, deren Mitglieder nach 52 Wochen abstinent waren, benutzen noch 9% die Nikotinersatz-Präparate.
- Von den Teilnehmern wurden die E-Zigaretten hilfreicher bewertet als die Nikotinersatz-Präparate.
- Gravierende Nebenwirkungen sind keine aufgetreten; Übelkeit wurde in der Gruppe mit Nikotinersatz-Präparaten häufiger berichtet als in der E-Zigaretten-Gruppe (37.9% versus 31.3%), Rachen- und Mundirritationen mehr in der E-Zigaretten-Gruppe (65.3% versus 51.2%).

Kommentar:

- Diese Studie liefert einen Hinweis, dass E-Zigaretten wirksamer – Abstinenz vom Zigarettenrauchen ein Jahr nach Rauchstopp – sind als die herkömmlichen Nikotinersatz-Präparate.
- Ein Grund für die bessere Wirksamkeit der E-Zigaretten ist möglicherweise die effektivere Abschwächung von Entzugssymptomen und die bessere Anpassung der Nikotindosis an die individuellen Bedürfnisse.
- Ungeklärt sind die Langzeiteffekte der E-Zigaretten und nach den Ergebnissen dieser Studie wurden von einem Grossteil der Teilnehmer die echten Zigaretten durch E-Zigaretten ersetzt.

Literatur:

Hajek P et al. A randomized trial of E-cigarettes versus nicotine-replacement therapy. *New Engl J Med* 2019. Doi: 10.1056/NEJMoa1808779.

Verfasser:

Johann Steurer