

Trudna walka z nikotynizmem

Rozmowa z dr. hab. n. med. Tomaszem Borkowskim, zastępcą ordynatora Kliniki Urologii Ogólnej, Onkologicznej i Czynnościowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego



Fot. PAP/Pawel Pawlowski

Jaki wpływ na nowotwory układu moczowego ma palenie papierosów?

Mamy coraz więcej danych świadczących o tym, że ten wpływ jest bardzo duży, szczególnie w przypadku nowotworów dolnych dróg moczowych. Szacuje się, że palenie papierosów odpowiada za zachorowanie u ok. 50 proc. pacjentów z urotelialnym rakiem pęcherza moczowego. Kiedyś zakładano, że jest mniejszy u kobiet, dziś wiemy, że płeć nie ma w tym przypadku znaczenia. U kobiet, które palą papierosy, ryzyko zachorowania na raka pęcherza jest 4,5 razy wyższe niż u niepalących. Pamiętajmy też, że palenie jest przyczyną szeregu innych nowotworów, nie tylko układu moczowego, a także chorób sercowo-naczyniowych i chorób układu

oddechowego. Odsetek zgonów spowodowanych paleniem sięga 25 proc. To 14 razy więcej osób niż ginie w wypadkach drogowych. Dane są zatrważające.

Badania pokazują, że systematycznie spada liczba palaczy.

Obecnie pali jedna czwarta społeczeństwa, czyli co trzeci dorosły mężczyzna i co piąta kobieta, ale jeszcze 20–30 lat temu ponad 40 proc. społeczeństwa regular-

nie paliło papierosy. To prawda, że liczba ta systematycznie spada, ale w Polsce nadal jest wysoka w porównaniu z USA czy wieloma krajami Europy. Leczenie nikotynizmu jest trudne. Badania pokazują, że nawet 80 proc. osób wraca do nałogu po okresie abstynencji nikotynowej. Potrzeba wielu czynników, żeby skutecznie rzucić palenie.

Jakie dzisiaj mamy metody leczenia nikotynizmu?

Mamy opracowaną drabinę postępowania. Po pierwsze trzeba uświadomić sobie problem. Często dopiero pojawienie się choroby jest tym momentem, w którym pacjent weryfikuje swoje podejście do palenia. Wielu pacjentom, u których rozpoznano nowotwory, udało się rzucić palenie. Często jednak sama wola nie wystarczy. U części osób nawet wiele podejmowanych prób nie prowadzi do abstynencji nikotynowej. Dlatego potrzebne jest wsparcie specjalistów. W pewnym

Palenie a nowotwory

- W Polsce papierosy pali ok. 8 mln osób
- Co drugi nowotwór układu moczowego spowodowany jest paleniem tytoniu
- To nie nikotyna jest główną przyczyną chorób odytoniowych, lecz dym papierosowy powstały wskutek palenia tytoniu
- W dymie papierosowym jest ponad 7 tys. substancji, z czego 69 zostało już rozpoznanych jako rakotwórcze (WHO)
- Rzucenie palenia redukuje ryzyko nowotworu pęcherza o 30 proc. po 4 latach i o 60 proc. po 25 latach
- Zdecydowana większość palaczy nie potrafi zerwać z nałogiem – pomimo ostrzeżeń, terapii i leczenia farmakologicznego
- Eksperci z nadzieją spoglądają na politykę redukcji szkód spowodowanych paleniem tytoniu, związaną z alternatywnymi wyrobami dla palaczy

stopniu może pomóc ograniczenie spożywania kawy i alkoholu, aktywność fizyczna, a także wsparcie najbliższego otoczenia. Innym sposobem jest używanie produktów, które w początkowej fazie zastępują nikotynę przyjmowaną podczas palania tradycyjnych papierosów, czyli farmakoterapia, e-papierosy i systemy podgrzewania tytoniu. Osoby, które nie mogą rzucić palenia, powinny przynajmniej zredukować jego szkodliwe skutki. Należy jednak podkreślić, że celem sięgania po te produkty nie powinno być rozpoczynanie palenia czy też zmiana jego formy i pozostawanie w nałogu, ale ułatwienie pozbycia się nikotynizmu. A jest o co walczyć, bo ryzyko zachorowania i śmierci z powodu nowotworu dolnych dróg moczowych u palacza rośnie prawie trzykrotnie, natomiast po rzuceniu palenia zaczyna spadać, w przypadku raka pęcherza o 30 proc. po 4 latach niepalenia i 60 proc. po 25 latach. Poza tym abstynencja nikotynowa poprawia jakość życia na wielu poziomach.

Na ile te alternatywne formy palenia redukują szkody?

Z badań wynika, że najwięcej karcynogenów i substancji szkodliwych, które są w dymie papierosowym, wiąże się nie z samą nikotyną, ale z procesem spalania tytoniu. W ten sposób palacze wdychają ponad 6 tys. szkodliwych związków chemicznych. Dlatego ograniczenie palenia papierosów do kilku dziennie niewiele zmienia, ponieważ nadal ma ono negatywne skutki dla zdrowia, co potwierdzają badania. Ilość tych związków jest natomiast o wiele mniejsza, kiedy tytoń podgrzewamy, a nie spalamy. Nie mamy jednak długoterminowych badań, które potwierdzałyby, że ta redukcja szkód jest taka sama lub podobna jak u ludzi, którzy nigdy nie palili. Dlatego musimy założyć, że sięganie po te produkty jest krokiem pośrednim na drodze do rzucenia palenia, a nie ostatecznym celem.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, która jest agendą WHO, postuluje, aby zróżnicować wysokość akcyzy w zależności od szkodliwości produktów. Najwyższa byłaby dla tradycyjnych papierosów, niższa dla e-papierosów i systemów podgrzewania tytoniu. Czy uważa pan, że to dobry pomysł?

Jedynym słusznym sposobem postępowania jest kompleksowe podejście do problemu. Nie można całkowicie zakazać palenia i na tym skończyć. Należy dać palaczom czas na poradzenie sobie z nikotynizmem. W wielu krajach europejskich, również w Polsce, została przyjęta polityka redukcji szkód i eliminacji tytoniu ze społeczeństwa, która zakłada ograniczenie palenia do 5 proc. populacji. Cel ten powinien być realizowany różnymi metodami, na przykład poprzez ograniczenie możliwości palenia w miejscach publicznych. Kolejnym krokiem powinno być wspomaganie osób uzależnionych różnymi metodami terapii, a następnym zróżnicowanie cen produktów w taki sposób, żeby te najbardziej toksyczne były najdroższe, a sięganie po



Fot. Archiwum

„Leczenie nikotynizmu jest trudne. Badania pokazują, że nawet 80 proc. osób wraca do nałogu po okresie abstynencji nikotynowej”

nie wiązało się z dodatkowym wysiłkiem finansowym. Uważam, że jest to krok w dobrym kierunku. Niektóre firmy z branży tytoniowej już dziś wycofują się z produkcji tradycyjnych papierosów.

Rozmawiała Monika Stelmach

Alternatywy dla palaczy, którzy nie mogą zerwać z nałogiem

E-papierosy – podgrzewają specjalny płyn (liquid) z nikotyną

Podgrzewacze tytoniu – podgrzewają prawdziwy tytoń, ale go nie spalają

- Nazywane są produktami bezdymnymi, ponieważ nie wytwarzają dymu ani popiołu
- Wydzielają praktycznie bezzapachowy aerozol o potencjalnie niższej cytotoxyczności i genotoksyczności zawartych w nich poziomów szkodliwych i potencjalnie szkodliwych substancji w porównaniu z dymem papierosowym: od 66 proc. do nawet 95 proc.
- Eksperci przestrzegają jednak, że nie są to produkty wolne od ryzyka
- Brytyjska *Public Health England* – agencja wykonawcza resortu zdrowia, w swoim ostatnim raporcie potwierdza skuteczność wystandaryzowanych e-papierosów jako alternatywy dla palaczy, którzy nie są w stanie inaczej zerwać z nałogiem
- Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) po 2 latach wnikliwych analiz i badań nad podgrzewaczem tytoniu THS 2.2 (nazwa komercyjna: IQOS) uznała go za „produkt właściwy dla ochrony zdrowia publicznego”
- Polscy naukowcy z Instytutu Biologii Doświadczalnej Polskiej Akademii Nauk wykazali, że aerozol z urządzeń podgrzewających tytoń powoduje wyraźnie mniejszy stres oksydacyjny w mitochondriach komórek nabłonka oskrzeli niż dym ze spalanego papierosa