



Medikamentell behandling av tobakksavhengighet.

Dr. Beraki Ghezai

Spesialist i allmenntmedisin

Løvenstادتunet legesenter/LiP



Agenda

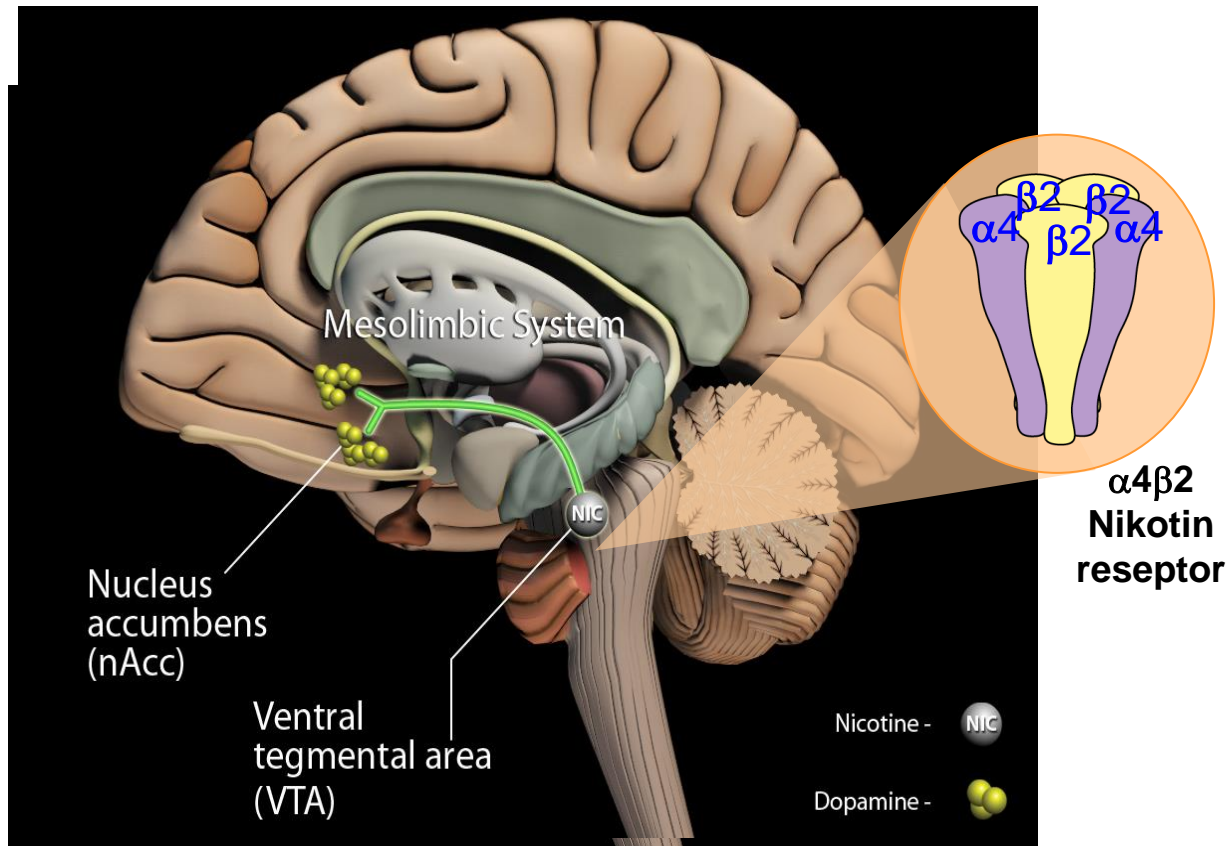
- Hvorfor tilby hjelp?

- Hvem bør ha medikamenter?
 - Nikotin-preparater
 - Vareniklin

- Andre metoder

- Snus / e-sigaretter

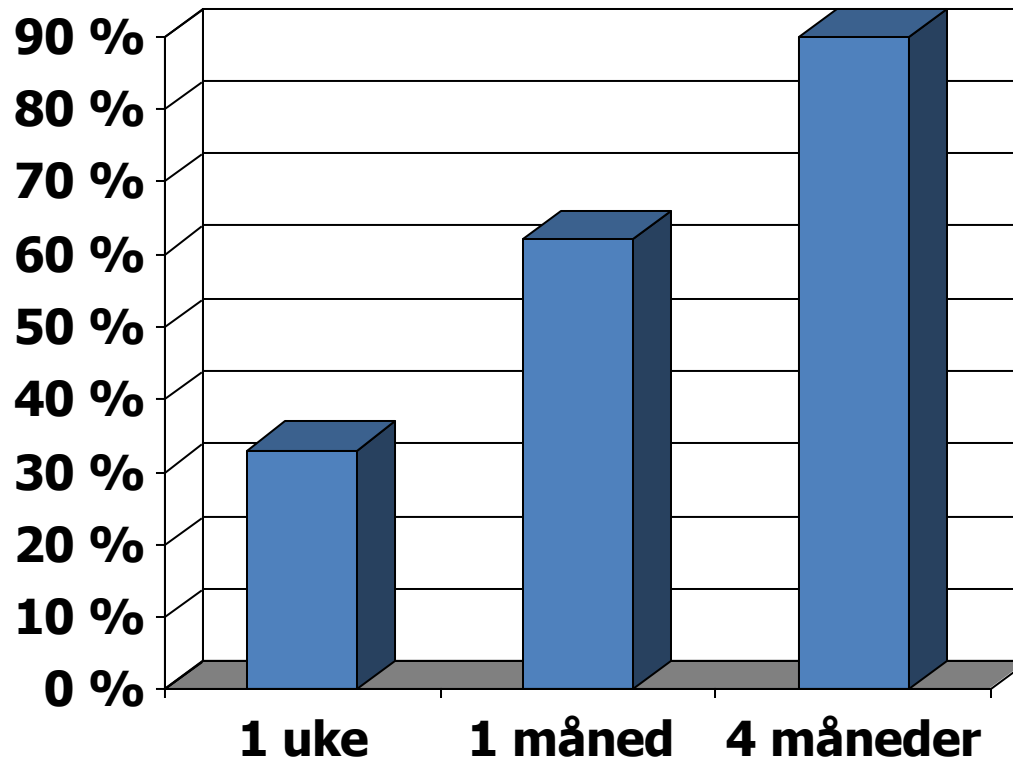
Reseptorene i hjernen er kjent:



- Nikotin binder seg spesifikt til nikotin acetylkolin-reseptor (nACh) i sentralnervesystemet; primært til $\alpha 4 \beta 2$ nikotin-reseptor i Ventralt Tegment området (VTA)
- Etter binding til $\alpha 4 \beta 2$ nikotin reseptor i VTA, frigjøres dopamin i Nucleus Accumbens (nAcc) som er et antatt senter for belønning



Når skjer "sprekken" ?





To hovedgrunner til sprekk

- Indre ubehag /abstinens
 - Irritabilitet
 - Nedstemthet
- Med visshet om at røyking kan lindre
- Medisiner kan hjelpe for dette
- Eksterne faktorer/situasjoner
 - Synet av sigaretter, alkoholpåvirkning m.v.
- “Coping strategies” kan hjelpe her: F.eks. Hvordan takle røyksug?



Nikotinabstinens

- Max mellom 1-2 døgn
- Varighet ca. 4 uker
- Angst / rastløshet / irritabel
- Konsentrasjonsvansker
- Depresjon
- Søvnforstyrrelser





Hvem bør tilbys medikamenter?

- Alle røykere som
 - Er nikotinavhengige dagligrøykere
 - Er motivert for å slutte

Medikamenter ekstra viktig ved:

Hjerte-kar-sykdom, KOLS, diabetes osv.



Hvor nikotinavhengig er du?

- Hvor lang tid går det fra du våkner til du tar den første sigaretten?

(< 30 min tyder på høy avhengighet)



- Hvor mange sigaretter røyker du per dag?

(> 10 sig./dag tyder på høy avhengighet)





Nikotinerstatningsprodukter

- NRT - ulike administrasjonsformer:
 - Nikotinplaster
 - Nikotintyggegummi
 - Nikotin-inhalator
 - Sugetabletter
 - Munnspray
 - Munnpulver (pose under overleppa)
 - Kombinasjon av flere adm.former:
 - Mer effektivt! (ex. plaster + gum/sugetabl)



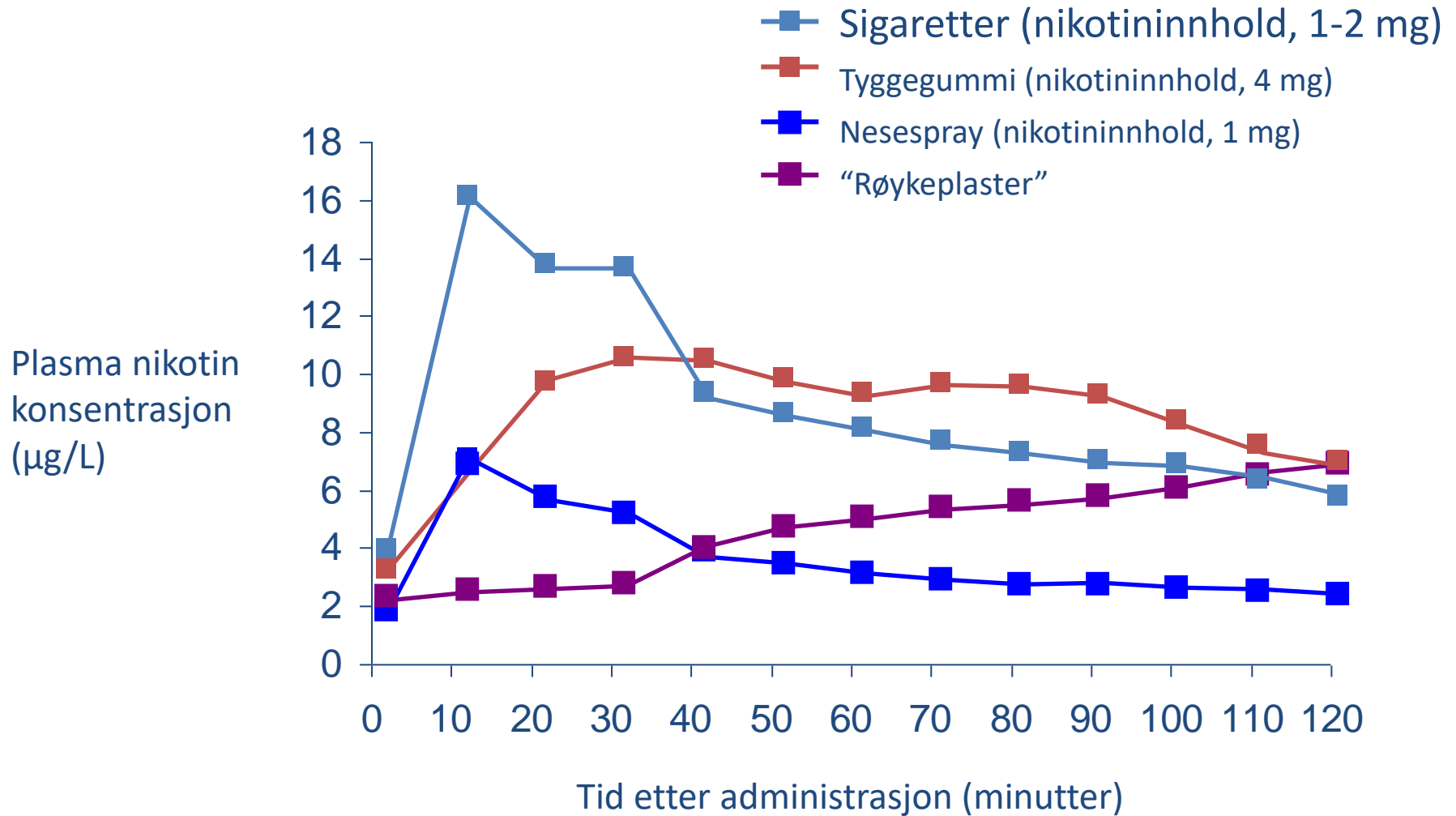


Effekter av nikotinerstatninger

- Forhindrer eller demper abstinens
- Men: ikke samme nikotin-kick som røyk
- Anbefales primært ved full røykeslutt
- Metaanalyse: 77% bedre enn placebo (røykeslutt-forsøk – i alt 39 500 pas.)



Nikotintilførsel av røyk og NRT-produkter





Nikotin-plaster

- 3 ulike styrker 7, 14, 21 mg/ 16 eller 24 timer
- 24-timers: Best effekt på røyksug og irritabilitet
- 16-timers bedre ved søvnforstyrrelser





Nikotinplaster

- De fleste bør starte med høyeste styrke
- Viktig å holde på lenge nok
- Lokale hudreaksjoner forekommer
- Kvalme kan være en bivirkning





Nikotin-tyggegummi

- Oppsuging i munnslimhinnen
- Viktig med korrekt bruk:
 - Skal hvile i munnen etter noen tygg
 - Ikke svelg spyttet
- Finnes i 2 og 4 mg styrke, evt. m. smak
- Sterkt avhengige bør bruke 4 mg
- Evt. bivirkninger: Kvalme, irritasjon i hals og mage, hikke/flatulens





Nikotin-inhalator

- Munnstykke + nikotin-kapsel
- En kapsel tilsvarer 2-3 sigaretter
- Absorberes mest fra munn / svelg
- Virker dårlig i kulde (< 15 grader C)
- Svie i munn/hals, hoste





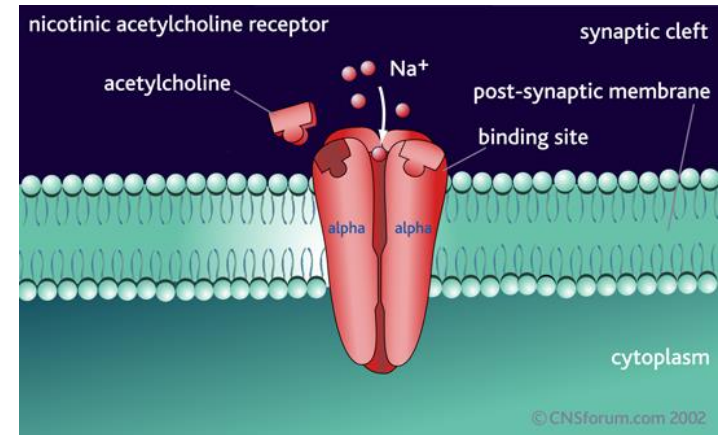
Nikotinerstatninger – risiko ?

- Ikke farlig for hjertepasienter
- Liten risiko for misbruk
- Lav bivirkningsfrekvens ved korrekt bruk

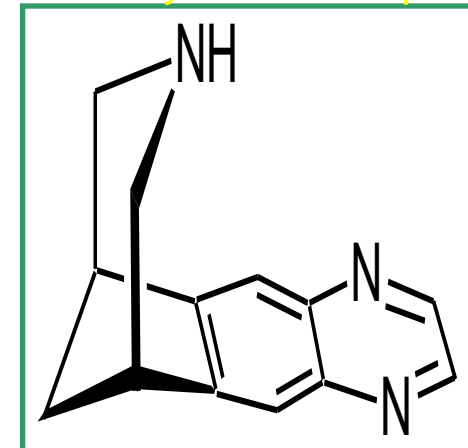


Vareniklin (Champix)

- Er utviklet spesifikt for røykeslutt – binder seg til nikotinreseptorene
- Partiell agonist med spesifisitet for $\alpha 4\beta 2$ acetylcholine-reseptoren
 - **Agonist:** stimulerer reseptoren og reduserer røyksug/abstinens
 - **Antagonist:** blokkerer reseptoren og reduserer belønningen som er assosiert med røyking



Acetylcholin-reseptor



Vareniklin

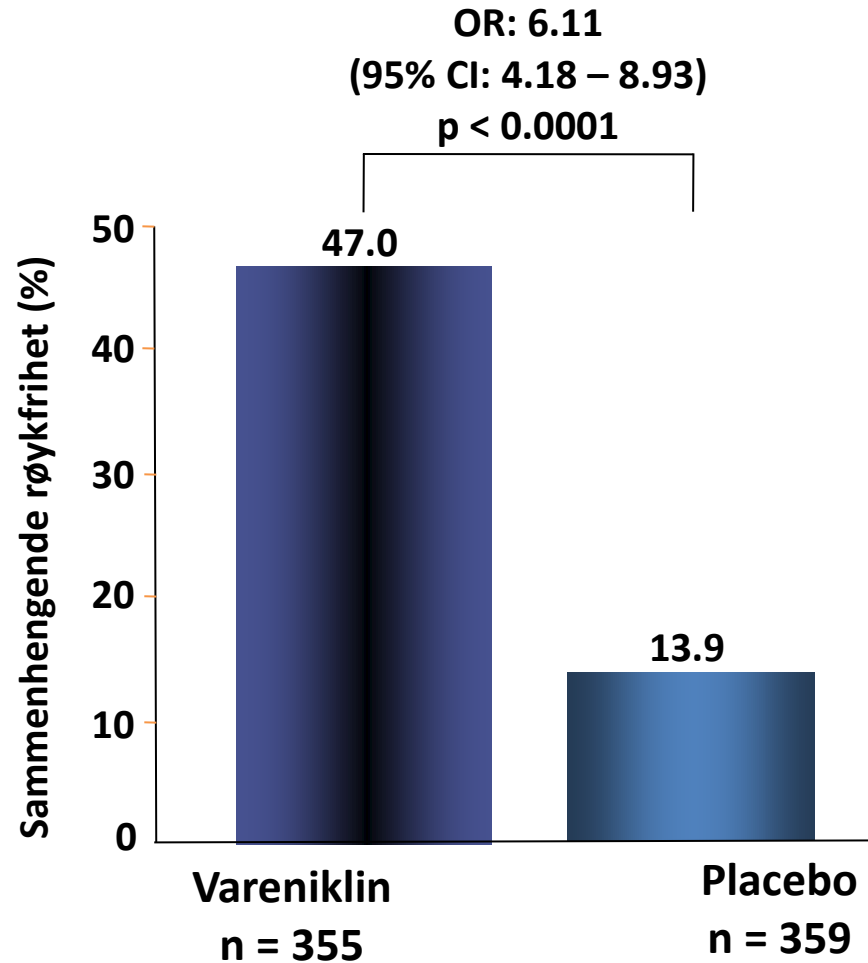


Spesielle pasientgrupper

- Gode resultater for vareniklin er vist ved:
 - Stabil hjertesykdom
 - KOLS
 - Psykiatriske pasienter
 - Ikke økt selvmordsrisiko



Sammenhengende røykfrihet siste 4 uker av behandling (uke 9–12)





Midlertidig salgsstopp fra 2021

- Pga. urenheter i produksjonen
- For høye nivåer av N-nitroso-vareniklin
- Pfizer forventer nå at det vil være tilgjengelig fra 3. kvartal 2024



Andre metoder for røykeslutt?

■ Konklusjoner fra Cochrane:

■ Hypnose: ikke sikker effekt

■ Akupunktur / akupressur / laser:

■ ikke overbevisende effekt

■ Ikke mer effekt enn samtaleterapi alene

■ Naltrexon: Ikke effekt

■ Buspiron + SSRI: Ikke effekt



■ Nortriptylin: Effektivt (?), men en del bivirkninger



Best langtidsresultater ved kombinasjon av støttesamtaler og medikasjon

	Støtte- samtaler	Kort rådgivning	Ingen behandling
Medikasjon	30%	20%	10%
Ingen medikasjon el. placebo	15%	10%	5%



Snus-bruk i Norge

■ Dagligbrukere: 15% (21/9)

■ Doblet på 10 år

■ Av-og-til-brukere: 4%

■ Unge (16-24): 22% dagligbrukere (7 % av-og-til)





Er snus helsefarlig?



- Mye mindre skadelig enn røyk, men...

Fakta om snus

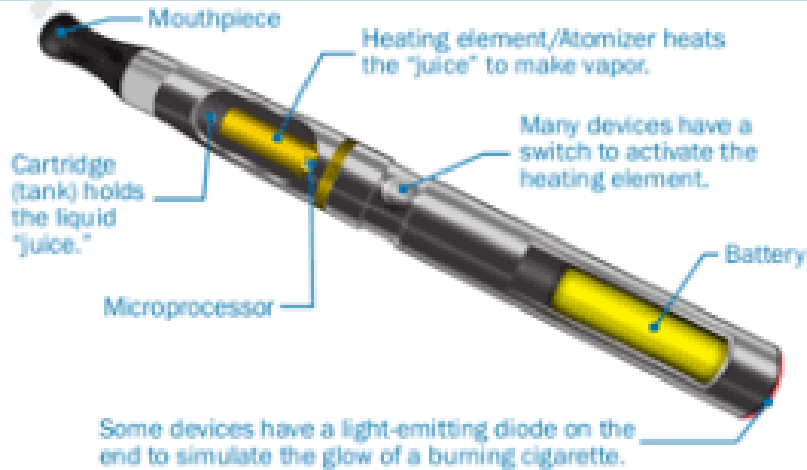


- Økt risiko for kreft i spiserør (x3), pancreas (x2), magesekk (x 1,4) og munnhule (?).
- Økt dødelighet ved hjerteinfarkt / hjerneslag
- Like skadelig for fostere som sigaretttrøyking.
- Skader tannkjøtt, gir lange tannhalser og ising i tennene



E-sigaretter

Parts of an Electronic Cigarette



Tank med «e-juice»
Batteri
Fordampningsenhet
Munnstykke



Hva inneholder e-væsken?

- Propylenglykol

- Glyserol

- Nikotin (ulike styrker)

- Smakstilsetninger (fruktsmaker og mentol mest populært)





Et ufarlig alternativ?

- 132 000 ulike produkter godkjent i Tyskland
- Flere hundre tilsetningsstoffer





EVALI-epidemien i USA:

E-cig. Vaping Associated Lung Injury

- 2800 tilfeller rapportert i USA, 68 dødsfall (2019)
- Symptomer: Dyspné, wheezing, hoste, brystmerter, kvalme (evt. også feber, fatigue, vekttap)
- De fleste tilfeller kan knyttes til inhalasjon av e-væske som er ulovlig tilsatt THC (tetrahydrocannabinol)
- Vitamin E-acetat er sannsynlig årsak



Andre potensielle skademekanismer

- Propylenglykol og akrolein: lokalirriterende
- Obs. forgiftningstilfeller hos barn
- Carcinogene stoffer påvist i e-sigaretter
 - TSNA: Tobakksspesifikke nitrosaminer
 - Propylenglykol og glycerol kan danne carcinogene stoffer ved oppvarming
 - Slike stoffer er påvist i urin hos dampere
 - Metabolitter av acrylonitril, acrolein, propylenoksyd, acrylamid, crotonaldehyd



Effektivt som røykeavvenning?

- Noe økt suksessrate sammenliknet med NRT
-Cochrane-review fra 2022 (RR 1,63)
- Men: 70% av dampere i G.B. røyker også.
-vedlikeholder nikotin-avhengigheten?
- Hvorfor ikke tilby røykerne det som er dokumentert mest effektivt?
-kombinasjonen av støttesamtaler og effektive medikamenter



Andre bekymringer ved e-sig.

- Inngangsport til røyking for unge?
 - Er foreløpig ikke sett i Norge, hvor e-sigaretter er vanskelig tilgjengelig
- USA: bruk av e-sigaretter utbredt hos unge
 - Markedsføring, fruktsmaker, oppfattes som trygt
- Sjef for CDC (Tom Frieden): Deeply alarming!



Hva med passiv damping?

- Kan trigge astmaanfall
- Tilfører nikotin til omgivelsene som vanlig passiv røyking + en del partikler
(Helserisiko ved bruk av e-sigaretter. Folkehelseinst. 2015)
- Å se folk dampe e-sigaretter kan trigge røyksug både hos røykere og ex-røykere, og kan bidra til å ødelegge den pågående denormalisering av røyking i vårt samfunn
(Health Communication/University of Pennsylvania)



Oppsummering

- E-sigaretter er ikke ufarlige
- Ikke spesielt effektive som røykeavvenning
- Har ikke vist positive helseeffekter på befolkningsnivå
- Kan bidra til å skape en ny generasjon av nikotinavhengige
- ERS: Tar avstand fra e-sig. som hjelpemiddel ved røykeslutt



