



Rehazentrum Bad Dürreim – Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund

Vortrag zum Thema: Rauchen

Allgemeines zum Rauchen und zur Raucherentwöhnung

Rauchen und Bildung

- Je höher die Bildung desto weniger Raucher
- Berufsgruppen (statistisches Bundesamt, 2006):
 - Bauhilfsarbeiter (54%)
 - Straßenbauer (52%)
 - Transportarbeiter (52%)
 - Landwirte (17%)
 - Volksschullehrer (16%)
 - Gymnasiallehrer (13%)

Prognose

- In den kommenden Jahrzehnten werden die Folgen des Tabakkonsums die häufigste Ursache für Krankheit und Sterben weltweit darstellen

Deutsche Jugendliche sind „Europameister“ im Rauchen

- 25% der 15-jährigen Jungen und 27% der 15-jährigen Mädchen rauchen täglich
- Trend rückläufig
- Durchschnittliches Einstiegsalter: 11,6 J.

Durchschnittliche Lebenserwartung sinkt um 6 bis 10 Jahre

- Raucher leben auch sonst riskanter
- Operationsfolgen
- Unfälle etc.

Eltern...

- rauchen mehr als Kinderlose
- In 60% aller Haushalte mit Kindern unter 6 Jahren wird geraucht

Soziale Einflussfaktoren auf das Rauchverhalten

- Eltern, beide oder einzeln, Geschwister, Lehrer, rauchende Freunde
- kommen alle Faktoren zusammen rauchen 95% der 15 jährigen
- Tritt keiner dieser Faktoren auf nur 1 %

Anteil der Raucher an der Gesamt-bevölkerung (>15 J.)

- 27% D
- 32% EU
- 43% Griechenland (höchster)
- 21% USA (niedrigster)
- langsamer Abwärtstrend (2006)
- dabei steigende Zigarettenverkaufszahlen

Kosten (2004)

- fast 20 Milliarden volkswirtschaftliche Kosten
- ca. 7 Milliarden davon Krankheitskosten
- ca. 13 Milliarden davon durch direkten Arbeitsausfall
- zusätzlich 19,5 Milliarden indirekte Arbeitsausfallkosten
- Steuereinnahmen ca. 25 Milliarden
- 20 Zigaretten über 20 J. kosten ca. 30 000 EUR

Finanzielle Belastung:

- Eine Schachtel Zigarette pro Tag kostet im Jahr ca. 1800 EUR
- Bei einkommensschwachen Gruppen 10 bis 20% des verfügbaren Einkommens

Nikotin

- nach der Inhalation in 7 sec im Gehirn
- hohes Suchtpotenzial durch Vermehrung von Rezeptoren
- WHO: der am schnellsten süchtig machende Stoff weltweit
- wirkt auf nicotinwirksame Acetylcholinrezeptoren
- Lernprozesse anregend
- Wirkt auf das Dopaminsystem wie Belohnung
- Noradrenalin aufmerksamkeitssteigernd

Nikotin Herz-Kreislauf-Reaktion

- Herzfrequenzanstieg
- Blutdruckanstieg
- Abnahme der Hautdurchblutung
- Gefäßverengung
- HDL Verminderung
- Erektile Dysfunktion
- Gesteigerte Blutgerinnung
(Thrombozytenaggregation erleichtert)

Nikotin Krebs verursachende Wirkung

- alle Organe der „Raucherstraße“
- 30 – 40% aller Krebstoten durchs Rauchen
- 5000 Krebstote durch Passivrauchen
- Lungenkrebs vor dem Rauchen eine seltene Erkrankung

Nikotin „schlankmachende“ Wirkung durch ...

- Nahrungsaufnahme (Sättigungsregulation)
- Grundumsatz (erhöht)
- Geschmack, speziell Appetit auf Süßes

Chemische Zusatzstoffe

- Ammoniak
 - erleichtert die Nikotinaufnahme
 - soll schneller vor allem Anfänger süchtig machen
 - Dämpft den Hustenreiz
- Kakao und Zuckerstoffe
 - nehmen die Schärfe
- Insgesamt bis zu 12.000 chemische Verbindungen in der Zigarette
- Auch radioaktive Substanzen

Teer

- 20 Zigaretten bedeuten jährlich eine Tasse Teer als Ablage in der Lunge
- chronische Bronchitis auch in der Jugend

CO

- Führt zur Sauerstoffarmut im Blut um bis zu 15%
- Raucher leben wie in 2300 m Höhe

Begriffe verboten durch EU seit 2003

- wie „light“, „medium“ oder „mild“
- sie implizieren „gesündere“ Zigaretten zu kaufen
- Forschung: Nikotinaufnahme ist unabhängig vom Zigarettentyp

Grundprinzip

- Mit dem Rauchen aufzuhören, hat eine umfassende positive Wirkung auf den gesamten Organismus
- Es gibt keine medizinischen Gründe, mit dem Rauchen nicht aufzuhören

American Cancer Society

- Nach 20 Minuten sinkt der Blutdruck auf den individuellen Normalwert
- Nach 12 Stunden normalisiert sich der CO Gehalt im Blut
- Nach 2 Tagen verbessert sich der Geruchs- und Geschmackssinn
- Nach 1 Woche reduziert sich das akute Herzinfarkttrisiko um ca. 30%
- Nach 2 Monaten ist die Lungenleistung um bis zu 30% verbessert, die Bronchialschleimhaut hat begonnen, sich zu regenerieren
- Nach 1 Jahr ist das Lungenkrebsrisiko um 50% reduziert und die Hirndurchblutung hat sich normalisiert
- Nach 5 bis 8 Jahren ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall wieder so wie ohne das Rauchen
- Nach 15 Jahren ist auch das Tumorrisiko wieder so, wie ohne das Rauchen

Psychische und Verhaltensstörung durch Tabak (ICD 10, 1994)

- akute Nikotinintoxikation
- Abhängigkeitssyndrom (drei oder mehr Kriterien):
 - Verlangen oder Zwang zum Konsum
 - Verminderte Kontrolle
 - Körperlicher Entzug beim Absetzen
 - Toleranzentwicklung gg. Substanzeffekten
 - Einengung auf Substanz
 - Anhaltender Gebrauch trotz Schädigung
 - Entzugssyndrom

Entzugssymptome

- selten und schwach
- lassen ab dem 2. Tag deutlich nach
- Entzug nicht allein von der Menge der Zigaretten abhängig
- entsteht auch schon bei Reduktion, u. U. schon bei vorgestellter Abstinenz
- Prozentsatz süchtiger Raucher schwer zu erfassen

Behandlungsverfahren:

- Schlusspunktmethode
- verhaltenstherapeutische Gruppenbehandlung
- Nikotinersatztherapie (NET)
 - Pflaster, Kaugummi, Nasalspray
- Medikamentöse Behandlung
 - Bupropion (Zyban®)
- Randverfahren ohne systematische Wirkung
 - Akupunktur
 - Hypnose

Schlusspunktmethode

- als einzige „Methode“ seriös
- Reduktion des Zigarettenkonsums nur mit dem kurzfristigen Ziel der Totalabstinenz akzeptabel
- Durch den sachgerechten Einsatz der Nikotinersatztherapie (NET) ist der Erfolg der Raucherentwöhnung zu verdoppeln bis zu verdreifachen
- in Kombination 30-35% Abstinenz > 12 Monate

Kaugummi und Lutschtabletten

- Sublingualtabletten
- rezeptpflichtiges Nasenspray nur in internationalen Apotheken erhältlich

Pflaster

- Dauer i. d. R. über 8 – 12 Wochen
- Einsatz erfolgt nach Abhängigkeitsgrad und dem Fagerström-Score

Bupropion (Zyban®)

- Antidepressivum, das bei einem Teil der Anwender einen aversiven Effekt erzeugt > Rauchimpuls sinkt schon beim Einschleichen
- Effekt ähnlich gut wie NET
- Dauer 9 Wochen, Dosis 2 x 150 mg p. o.
- Nebenwirkungen: Schlaflosigkeit (2. Einnahme früher Nachmittag), Mundtrockenheit
- Kontraindikation: Krampfanamnese, Essstörung., MAO-Hemmer, SS, Stillperiode

Kontraindikationen

- Kaugummi: Zahnstatus,
- Pflaster: Hautreizungen
- Bupropion: Krampfanamnese
- Vorsicht: bei Rauchstopp
 - verlangsamer Abbau von Koffein, Theophyllin, Imipramin etc.
 - Die sc. Insulinresorption scheint anzusteigen
 - β -Blocker senken, β -Mimetika (Asthmamittel) steigern

Ca. 80% aller Raucher wollen mit dem Rauchen aufhören

- Jährlich versuchen es etwa 40%
- Erfolgreich sind ohne Therapie ca. 10%

***Nach jedem Rückfall
steigt die Wahrscheinlichkeit
für motivierte Raucher
nach dem nächsten Aufhören
langfristig stabil zu bleiben !!!***