

Raucherentwöhnung

Dr. Volker M. Kroll

Arzt für Innere Medizin

Lungen- und Bronchialheilkunde

Schlafmedizin, Allergologie

Mönchengladbach, d. 06.02.2011

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
- Medizinische Folgen des Rauchens
- Diagnose der Tabakabhängigkeit
- Die 4 Stufen der Raucherberatung
- Therapieziele
- Nichtmedikamentöse Therapie
- Medikamentöse Therapie
- Unterstützende Materialien

Raucherentwöhnung

Übersicht

- ▄ Definition der Tabakabhängigkeit
- ▄ Medizinische Folgen des Rauchens
- ▄ Diagnose der Tabakabhängigkeit
- ▄ Die 4 Stufen der Raucherberatung
- ▄ Therapieziele
- ▄ Nichtmedikamentöse Therapie
- ▄ Medikamentöse Therapie
- ▄ Unterstützende Materialien

Definition

Gemäß ICD-10 liegt eine Tabakabhängigkeit vor, wenn 3 von 6 Kriterien erfüllt sind:

- Zwanghafter Wunsch, Tabak zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit über den Beginn, die Beendigung und die Menge des Tabakkonsums
- Toleranzbildung
- Entzugerscheinungen
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen oder Vergnügen im Interesse eines Tabakkonsums
- Rauchen trotz detaillierten Wissens über die Gesundheitsschäden

Nikotinabhängigkeit

Nikotin zeigt das für abhängigkeiterzeugende Substanzen typische Profil:

- Toleranzbildung
- Körperliche Abhängigkeit: Nikotin-Entzugssyndrom bei Dosisreduktion oder Abstinenz (bei rund 80% der regelmäßigen Raucher)
- subjektiv angenehme oder erwünschte Wirkungen: Nikotin wirkt stimmungsregulierend (anxiolytisch, euphorisierend oder beruhigend), stimuliert die Konzentrationsfähigkeit, reguliert Appetit und Gewicht und mildert das Nikotinentzugs-Syndrom

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
- Medizinische Folgen des Rauchens
- Diagnose der Tabakabhängigkeit
- Die 4 Stufen der Raucherberatung
- Therapieziele
- Nichtmedikamentöse Therapie
- Medikamentöse Therapie
- Unterstützende Materialien

Folgen des Tabakkonsums

Kernaussagen

- In Deutschland sterben mehr Menschen an den Folgen des Tabakkonsums als durch Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, AIDS, Morde und Selbstmorde zusammen, dies sind 110.000 bis 140.000 Todesopfer jährlich.
- Rauchen stellt das größte einzelne vermeidbare Gesundheitsrisiko für eine Vielzahl schwerwiegender Krankheiten dar.

Tabakrauch macht krank

Krebserkrankungen

- Lungenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Harnleiterkrebs
- Blasenkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Nierenkrebs
- Leukämie
- Mundhöhlenkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Magenkrebs

Herz- und Gefäßerkrankungen

- Koronare Herzerkrankungen (Herzinfarkt)
- Zerebrovaskuläre Erkrankungen (Schlaganfall)
- Bauchaortenaneurysma
- Arteriosklerose

Atemwegserkrankungen und -beschwerden

- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen
- Lungenentzündungen
- Akute und chronische Bronchitis

Außerdem

- Unfruchtbarkeit bei Frauen
- Impotenz bei Männern
- Schwangerschaftskomplikationen
- Grauer Star (bei Frauen)
- Niedrige Knochendichte (bei Frauen nach der Menopause)
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Durch Passivrauchen verursachte Krankheitsbilder

Krebserkrankungen

- Lungenkrebs

Herz- und Gefäßerkrankungen

- Akute und chronische koronare Herzerkrankungen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Entwicklungsstörungen

- Verzögertes Wachstum des Fetus
- Geringeres Geburtsgewicht
- Plötzlicher Säuglingstod (SIDS)

Atemwegserkrankungen und -beschwerden

- Asthma (Entstehung und Verschlimmerung)
- Lungenentzündung (Entstehung und Verschlimmerung)
- Bronchitis (Entstehung und Verschlimmerung)
- Mittelohrentzündung bei Kindern
- Verringerte Lungenfunktionswerte
- Reizung der Nase und Augen
- Reizung der Atemwege mit der Folge von Husten, pfeifenden Atemgeräuschen und Auswurf

Durch Passivrauchen möglicherweise verursachte Krankheitsbilder

Krebserkrankungen

- Weitere Krebserkrankungen, z.B. Gebärmutterhalskrebs
- Lymphome (bei Kindern)

Entwicklungsstörungen

- Fehlgeburten
- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- Lernschwierigkeiten bei Kindern

Atemwegserkrankungen

- Verschlimmerung der Mukoviszidose

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
- Medizinische Folgen des Rauchens
- Diagnose der Tabakabhängigkeit**
- Die 4 Stufen der Raucherberatung
- Therapieziele
- Nichtmedikamentöse Therapie
- Medikamentöse Therapie
- Unterstützende Materialien

Diagnose

- Anamnese: Anzahl der täglichen Zigaretten, Zigarettenmarke, Rauchgewohnheiten (z.B. nachts)
- Fagerström-Test zur Ermittlung des Grads der Abhängigkeit (Punktwert > 7: sehr stark)
- Medikamentenanamnese
- Internistische Untersuchung
- Messung des CO-Gehalts in der Expirationsluft

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
- Medizinische Folgen des Rauchens
- Diagnose der Tabakabhängigkeit
- Die 4 Stufen der Raucherberatung**
- Therapieziele
- Nichtmedikamentöse Therapie
- Medikamentöse Therapie
- Unterstützende Materialien

Die 4 Stufen der Raucherberatung

Stufe 1

Patienten aufs
Rauchen ansprechen

Stufe 2

Entscheidung anstreben

Stufe 3

Das Aufhören vorbereiten

Stufe 4

Folgekontakte durchführen

Die 4 Stufen der Raucherberatung

Stufe 1: Patienten aufs Rauchen ansprechen

- Wenn die Frage „Rauchen Sie?“ mit „Ja“ beantwortet wird, das Rauchen zum Thema machen
- Raucherberatung ist besonders erfolgreich bei
 - guter Motivationslage (z.B. bei Eltern mit Kindern, geplanter bzw. bestehender Schwangerschaft, kurzer Rauchanamnese, geringem Tabakkonsum, früheren Erfolgen beim Aufhören)
 - Risikopatienten (COPD, manifeste Herz-/ Kreislauferkrankungen) oder zusätzlichen kardiovaskulären / pulmonalen Risikofaktoren
- Fagerström-Test ausfüllen lassen

Die 4 Stufen der Raucherberatung

Stufe 2: Entscheidung anstreben

- Konsonanter Raucher (entwöhnungsunwillig):
 - über gesundheitsschädliche Folgen des Rauchens informieren – auch bei Gesunden
 - Vorteile der Tabakabstinenz herausheben (langsames Altern, besseres Allgemeinbefinden, höhere Leistungsfähigkeit bei Sportlern, schönere Haut, etc.)
 - Vorbildfunktion bei Eltern, Folgen des Passivrauchens für Kinder oder Partner thematisieren
 - Rauchprotokoll schreiben lassen
 - bei nächster Konsultation wieder ansprechen

- Dissonanter Raucher (entwöhnungsbereit, benötigt Hilfe):
 - Absicht loben und unterstützen
 - Hilfsangebote zur Entwöhnung machen

Die 4 Stufen der Raucherberatung

Stufe 3: Das Aufhören vorbereiten

- Aufhörtag vereinbaren, Belohnungen festlegen
- Alternativen finden:
 - Gewohnheiten (Orte, Situationen, die ans Rauchen gekoppelt sind) möglichst meiden
 - „Belohnung“ durch das Rauchen ersetzen, z.B. durch Hobby, Sport, kulturelle Veranstaltungen
 - Ernährungsberatung zur Vorbeugung der Gewichtszunahme (keine Belohnung durch Süßigkeiten!)
- Über Entzugsbeschwerden informieren
- Therapiemöglichkeiten bei Entzugerscheinungen

Die 4 Stufen der Raucherberatung

Stufe 4: Folgekontakte

- Erster Kontakt wenige Tage nach Aufhörtag
 - Fragen, ob es mit dem Aufhören geklappt hat
 - Wenn ja, zum Erreichten gratulieren
 - Probleme besprechen
 - evt. Nikotinsubstitution beginnen / anpassen
- Bei starker Gewichtszunahme evt. professionelle Ernährungsberatung einleiten
- Weitere Kontakte in 6–12 Monaten vereinbaren

Rückfällen vorbeugen

Die 4 „A“-Tipps zum Durchhalten:

- **"A" Ausweichen:** Versuchungssituationen voraussehen und vermeiden. Missstimmungen, Spannungen, sozialer Druck zum Rauchen (z. B. Anbieten einer Zigarette).
- **"A" Abhauen:** sich Risikosituationen entziehen.
- **"A" Ablenken:** alternative Tätigkeit: trinken, etwas Kleines essen, Entspannung, Gymnastik, Spazieren, Sport usw.
- **"A" Aufschieben:** Langsames Tiefdurchatmen (fünf bis zehn Mal) oder andere Entspannungsübungen schieben den Drang zum Rauchen auf und schaffen Erleichterung.

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
 - Medizinische Folgen des Rauchens
 - Diagnose der Tabakabhängigkeit
 - Die 4 Stufen der Raucherberatung
-
- Therapieziele**
 - Nichtmedikamentöse Therapie
 - Medikamentöse Therapie
 - Unterstützende Materialien

Therapieziele

- Verhütung von Auftreten und Übersterblichkeit vieler mit dem Rauchen assoziierter Erkrankungen,
- Behandlung und Besserung von Erkrankungen, die mit dem Rauchen assoziiert sind (chronisch obstruktive Lungenerkrankung [COPD], Ulcus ventriculi, Hypertonie, koronare Herzkrankheit [KHK], psychiatrische Erkrankungen, Hypercholesterinämien, Diabetes mellitus etc.),
- Teil der Rehabilitation nach Erkrankungen, die mit dem Rauchen verknüpft sind (z. B. nach einem durchgemachten Myokardinfarkt, Schlaganfall, Amputation einer Extremität),
- Schutz der Nichtraucher.

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
- Medizinische Folgen des Rauchens
- Diagnose der Tabakabhängigkeit
- Die 4 Stufen der Raucherberatung
- Therapieziele
- Nichtmedikamentöse Therapie**
- Medikamentöse Therapie
- Unterstützende Materialien

Nichtmedikamentöse Therapie

Evidenzgrad

- **Reduziertes Rauchen** (allmählich verminderter Zigarettenkonsum, leichtere Zigaretten): Wirksamkeit nicht belegt, außer für reduziertes Rauchen unter Nikotin-Substitution im Sinne der „harm reduction“
- **Selbsthilfe-Intervention**: wirksam bei sachgerechtem Informationsmaterial
- **Ärztlicher Rat zur Aufgabe des Rauchens**: wirksam, aber überzeugender, wenn der Arzt selbst Nichtraucher ist
- **Verhaltenstherapie** (Gruppentherapie unter Leitung einer medizinischen Fachkraft): gut belegte Wirksamkeit
- **Hypnose / Akupunktur**: hilfreich

Raucherentwöhnung

Übersicht

- ▣ Definition der Tabakabhängigkeit
- ▣ Medizinische Folgen des Rauchens
- ▣ Diagnose der Tabakabhängigkeit
- ▣ Die 4 Stufen der Raucherberatung
- ▣ Therapieziele
- ▣ Nichtmedikamentöse Therapie
- ▣ **Medikamentöse Therapie**
- ▣ Unterstützende Materialien

Medikamentöse Therapie

➤ Nikotinsubstitution

- Pflaster: Dosierung max. 21 mg; je nach Präparat Freisetzungsraten 5 mg/16 h bis max. 23 mg/24 h
- Kaugummi 2 mg/4mg: Dosierung max. 32 bis 64 mg
- Nasalspray 10 mg/ml: Dosierung 1–2 mg/h, max. 30 mg

➤ ZYBAN (Bupropion) Retardtabletten

Dosierung 2 x 150 mg

Strenge Indikationsstellung unter Beachtung der Gegenanzeigen bzw. Anwendungsbeschränkungen

➤ CHAMPIX (Vareniclin)

➤ Dosierung: 2x 1 mg, Gegenanzeige: Depression

Stufenweise Raucherentwöhnung mit Nikotinpräparaten

Das Vorgehen richtet sich nach dem Grad der Abhängigkeit:

- **Stufe 1:** gering, Fagerström-Test 1–2 Punkte, 5–10 Zig./die:
 - bedarfsweise 1 Kaugummi
- **Stufe 2:** mäßig, Fagerström-Test 3–5 Punkte, <15 Zig./die:
 - bis zu 12 Kaugummi oder 1 Pflaster
 - nach 2–3 Wochen angepasste Dosisreduktion
- **Stufe 3:** stark, Fagerström-Test 5–7 Punkte, 15–25 Zig./die:
 - 1 Pflaster plus 6–12 Kaugummis oder Nasalspray (für „craving“)
 - nach 3–6 Wochen angepasste Dosisreduktion.
 - Nikotinpräparat für die folgenden Monate.
- **Stufe 4:** sehr stark, Fagerström-Test >7 Punkte, >25–40 Zig./die
 - 1 Pflaster plus 10–12 Kaugummis plus Nasalspray
 - nach 2–4 Wochen Wegnahme des Kaugummis, später Halbierung der Pflaster-Dosis. Spray für 6 Mon. (für „craving“)

Raucherentwöhnung

Übersicht

- Definition der Tabakabhängigkeit
- Medizinische Folgen des Rauchens
- Diagnose der Tabakabhängigkeit
- Die 4 Stufen der Raucherberatung
- Therapieziele
- Nichtmedikamentöse Therapie
- Medikamentöse Therapie
- Unterstützende Materialien

Unterstützende Materialien

- **Ärztliche Dokumentationsbögen:**
 - Checkliste und Anamnesebogen Rauchen
 - Fagerström-Test zum Abhängigkeitsgrad
 - Dokumentationsbogen Raucherentwöhnung
- **Patientenunterlagen für das Beratungsgespräch:**
 - Graphische Darstellungen der ungünstigen Auswirkungen des Rauchens („Vital und frei“, „Attraktiv bleiben“, „Unseren Kindern zuliebe“)
 - Fragebogen „Gründe zum Aufhören“
 - „Rauchprotokoll“
 - „Alternativen zum Rauchen in schwierigen Situationen“
 - Notizblätter für Erfolgserlebnisse und Belohnungen

Zusammenfassung

- Der Tabakkonsum ist für eine Vielzahl von Folgeerkrankungen verantwortlich, an deren Folgen 100.000 bis 140.000 Menschen pro Jahr sterben
- Tabakabhängigkeit ist eine Sucht und sollte auch als solche behandelt werden
- Für den Erfolg der Raucherentwöhnung sind Motivation und Qualität der begleitenden Unterstützung entscheidend
- Am erfolgreichsten ist die sofortige, vollständige Nikotinabstinenz, ggf. unterstützt durch medikamentöse Unterstützung: **Champix für 12 Wochen.**
- Zyban,
- Nikotinersatz