

Kan e-sigarett bidra til røykeslutt?

Flere klarer trolig å slutte å røyke med e-sigarett med nikotin sammenliknet med andre røykeslutttiltak.

Therese Kristine Dalsbø

Seniorrådgiver
Område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet

Marita S. Fønhus

Seniorforsker
Område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet

Røykeslutt

Røykeslutttiltak

E-sigarett

Sykepleien Forskning 2020 15 (82899) (e-82899)
DOI: 10.4220/Sykepleienf.2020.82899

Flere og større studier vil gi oss sikrere konklusjoner om uønskede effekter av e-sigarett. Det viser en Cochrane-oversikt.

Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter samles og vurderes tilgjengelig forskning. I denne systematiske Cochrane-oversikten var spørsmålet følgende: «Hva er effekten av e-sigarett hos personer som røyker?»

Resultatene viser at

- blant personer som bruker e-sigarett med nikotin, klarer trolig flere å slutte å røyke sammenliknet med å bruke nikotinerstatning.
- det er muligens liten eller ingen effekt på uønskede eller svært uønskede effekter blant dem som bruker e-

sigaretter med nikotin sammenliknet med nikotinerstatning.

- blant personer som bruker e-sigaretter med nikotin, klarer trolig flere å slutte å røyke sammenliknet med å bruke e-sigaretter uten nikotin.
- det er muligens liten eller ingen effekt på uønskede eller svært uønskede effekter blant dem som bruker e-sigaretter med nikotin sammenliknet med e-sigaretter uten nikotin.

Tabell for sammenlikningen mellom nikotinerstatning og e-sigaretter med nikotin

Hva skjer?	Nikotinerstatning	E-sigaretter med nikotin	Tillit til resultatet ¹
Røykeslutt etter seks måneder Blant personer som bruker e-sigaretter med nikotin, klarer trolig flere å slutte å røyke sammenliknet med å bruke nikotinerstatning.	6 per 100	10 per 100 (8 til 14)*	⊕⊕⊕⊖ Middels
Uønskede effekter opptil seks måneder Det er muligens liten eller ingen effekt på uønskede effekter blant dem som bruker e-sigaretter med nikotin, sammenliknet med nikotinerstatning.	45 per 100	44 per 100 (36 til 53)*	⊕⊕⊖⊖ Liten
Svært uønskede effekter opptil ett år Det er muligens liten eller ingen effekt på svært uønskede effekter blant dem som bruker e-sigaretter med nikotin, sammenliknet med nikotinerstatning.	5 per 100	7 per 100 (4 til 13)*	⊕⊕⊖⊖ Liten

*Tallene i parentes viser feilmarginen (95 prosent konfidensintervall) – et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter.
¹Tilliten til resultatet handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. Uønskede effekter var stort sett rapportert som iritasjon i hals eller munn, hodepine, hoste og kvalme.

Tabell for sammenlikningen mellom e-sigaretter med og uten nikotin

Hva skjer?	E-sigaretter uten nikotin	E-sigaretter med nikotin	Tillit til resultatet ¹
Røykeslutt etter seks måneder Blant personer som bruker e-sigaretter med nikotin, klarer trolig flere å slutte å røyke sammenliknet med å bruke e-sigaretter uten nikotin.	6 per 100	10 per 100 (6 til 18)*	⊕⊕⊕⊖ Middels
Uønskede effekter opptil seks måneder Det er muligens liten eller ingen effekt på uønskede effekter blant dem som bruker e-sigaretter med nikotin, sammenliknet med e-sigaretter uten nikotin.	35 per 100	35 per 100 (25 til 47)*	⊕⊕⊖⊖ Liten
Svært uønskede effekter opptil ett år Det er muligens liten eller ingen effekt på svært uønskede effekter blant dem som bruker e-sigaretter med nikotin, sammenliknet med e-sigaretter uten nikotin.	2 per 100	0 per 100 (0 til 4)*	⊕⊕⊖⊖ Liten

*Tallene i parentes viser feilmarginen (95 prosent konfidensintervall) – et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter.
¹Tilliten til resultatet handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. Uønskede effekter var stort sett rapportert som iritasjon i hals eller munn, hodepine, hoste og kvalme.

Bakgrunn

Rundt ni prosent av den norske befolkningen røyker daglig, og ti prosent tar seg en røyk av og til, ifølge Forebygging.no. Andelen som røyker daglig, har blitt kraftig redusert samtidig som at flere enn tidligere bruker snus. I det siste har det også kommet elektroniske sigaretter (e-sigaretter). Disse e-sigarettene finnes både med og uten nikotin.

Røyking er sterkt avhengighetsskapende. Personer som forsøker å slutte å røyke, må samtidig forholde seg til fysiske, psykiske og atferdsmessige sider ved avhengigheten og påfølgende abstinenssymptomer.

Å røyke øker risikoen for å utvikle en rekke sykdommer som kreft, lungesykdommer og hjerte- og karsykdommer, med påfølgende økt risiko for tidlig død.



«Det finnes en rekke tiltak for røykeslutt til personer som ønsker å slutte å røyke.»

Det finnes en rekke tiltak for røykeslutt til personer som ønsker å slutte å røyke. De vanligste er psykologiske tiltak, som rådgivning, medikamentelle tiltak eller ulike nikotinerstatningspreparater. Hos [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) får du informasjon om all tilgjengelig hjelp for å oppnå røykeslutt.

Personer som ikke ønsker eller ikke tidligere har klart å slutte å røyke, får ofte råd om skadereducerende tiltak som e-sigaretter og andre mindre farlige nikotinprodukter for å redusere risikoen for tobakksrelaterte sykdommer og død.

Mindre farlige nikotinprodukter er for eksempel nikotinplaster, nikotintyggegummi, snus, lavnikotinsigaretter eller medikamenter.

Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde et søk i aktuelle forskningsdatabaser i januar 2020 og fant 50 studier, hvorav 26 var randomiserte, kontrollerte studier med til sammen 12 430 personer. Dette er en oppdatering av en eldre oversikt.

PICO	Hva lette de etter?	Hva fant de?
Populasjon	Personer som røyker	Forfatterne fant 27 studier med personer som var motivert til røykeslutt, og 15 studier som utelukkende rekrutterte personer som ikke var motivert til røykeslutt. I fire studier var ikke motivasjon oppgitt. Det var 15 studier som hadde spesifikke inklusjonskriterier som personer med fysiske lidelser som hjertelidelser, kreft, hiv, eller periodontitt. Det var tre studier som kun inkluderte personer med svært alvorlige psykiske lidelser. Og det var tre studier som kun inkluderte personer som var, eller nylig hadde vært, i rusbehandling. En studie inkluderte kun personer over 55 år, én hadde bare med unge voksne, og én studie inkluderte personer som var hjemløse.
Tiltak og sammenlikning	Hva slags tiltak og sammenlikninger var de interessert i?	Studier som sammenliknet e-sigaretter med en kontrollgruppe, ble inkludert. De fant studier som så på e-sigaretter med nikotin, og kontrollgruppene fikk enten e-sigaretter uten nikotin, nikotinerstatning som nikotintygge eller nikotinplaster, legemiddelet vareniklin, støttetiltak som råd og veiledning eller ingen tiltak.
Utfall	Hvilke primærutfall (og sekundærutfall) så de etter?	Forfatterens primærutfall var røykeslutt og uønskede effekter. Sekundærutfall var karbonmonoksid, blodtrykk, hjerterytme, oksygenmetning i blodet, lungefunksjon og giftnivåer. Vi har kun presentert de viktigste utfallene. Studiene som var inkludert, hadde målt røykeslutt ved seks måneder eller lengre oppfølgingstid. Uønskede effekter var stort sett rapportert som irritasjon i hals eller munn, hodepine, hoste og kvalme. De fleste uønskede effektene var forbigående.
Setting	Hvilke land var med?	USA (21 studier), England (ni studier), Italia (sju studier), Australia (to studier), New Zealand (to studier), Hellas (to studier) samt en studie i henholdsvis Belgia, Canada, Polen, Sør-Korea, Sør-Afrika, Sveits og Tyrkia.
Tillit til resultatet	De brukte GRADE for å vurdere tillit til resultatene.	Vi har middels og liten tillit til utfallene fordi studiene ikke er store nok.

Systematisk oversikt

I systematiske oversikter søker man etter og oppsummerer studier som svarer på et konkret forskningsspørsmål. Studiene blir funnet, vurdert og oppsummert ved å bruke en systematisk og forhåndbeskrevet fremgangsmåte. (Les mer: [Cochrane Consumer Network](#).)

Tillit til resultatet (GRADE)

Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til dette. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. GRADE er et system vi bruker for å kunne bedømme tilliten til resultatet. I GRADE vurderer vi blant annet:

- hvor godt studiene er gjennomført
- om studiene er store nok
- om studiene er like nok
- hvor relevante studiene er
- om alle relevante studier er fanget opp

Referanse

Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Lindson N, Bullen C, Begh R, Theodoulou A, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2020; (10):art.nr.: CDo10216. DOI: 10.1002/14651858.CDo10216.pub4

Les hele Cochrane-oversikten her: [Electronic cigarettes for smoking cessation](#)