

Utdrag ur rapporten

Harm reduction in nicotine addiction

Helping people who can't quit

publicerad i oktober 2007 av Royal College of Physicians, London

översatt av Patrick Wingren i mars 2009

13 Viktiga slutledningar och rekommendationer

Användning av tobak i samhället

- Tobaksanvändning har sitt ursprung på den amerikanska kontinenten för tusentals år sedan och har spridit sig till den övriga världen under de senaste 500 åren.
- Tobak används fortfarande på många olika sätt, men idag är den vanligaste formen av användning cigaretter.
- Den nuvarande globala cigarettrokningsepidemin är ett ungt fenomen som går tillbaka till övergången till 1900-talet.
- Inträde i tobaksepidemin sker vanligen tidigare för män än för kvinnor, med en epidemisk ökning av dödsfall orsakade av rökning 20-30 år efter att man börjat röka.
- I några i-länder sjunker nu både den allmänna förekomsten av rökning och dödligheten.
- Rökning är i de flesta i-länder den största orsaken till en förtidig död och invaliditet som kunde undvikas, och i och med den globala tobaksepidemin kommer denna faktor att vara lika viktig i framtiden på alla platser där rökning blir allmänt förekommande.
- Rökning förorsakade 4,8 miljoner dödsfall år 2001, vilket globalt sett motsvarar vart 12:e dödsfall.
- År 2025 beräknas antalet rökare i världen uppgå till 1,6 miljarder, och rökningen kommer att förorsaka uppskattningsvis 10 miljoner dödsfall varje år.
- De flesta av dessa dödsfall sker inom gruppen för dem som röker redan nu, inte i gruppen för dem som börjar röka från dags datum fram till år 2025. Därför, även om det i ett längre perspektiv är avgörande att förhindra att människor börjar röka, så har arbetet för avslutande av rökning på kort sikt den största effekten på dödligheten.
- Därför är det avgörande att hitta sätt att hjälpa nuvarande rökare att sluta röka, liksom också att förhindra att människor börjar röka.

['Mechanisms of action of nicotine in the brain' - inte översatt]

['Experimental evidence on addiction to nicotine' - inte översatt]

Nikotinberoende hos människor

- Nikotinberoende uppstår ur en kombination av genetiska, miljömässiga och farmakologiska faktorer, men särdragen hos systemet för nikotinupptagning är också av avgörande betydelse.
- Cigaretter är den mest beroendeframkallande tobaksprodukten.
- Cigaretter och många andra tobaksprodukter har blivit speciellt utformade, planerade och marknadsförda för att förstärka både utvecklingen och underhållet av nikotinberoendet.
- Medicinska nikotinprodukter är konstruerade och marknadsförda för att minimera beroendet av dem.
- Utveckling av beroende omfattar sådana förändringar i hjärnstruktur och -funktion som resulterar i abstinensbesvär relaterade till upphörandet, de håller vanligen i sig många veckor eller längre hos några människor, och minskar på så sätt möjligheten att uppnå och kvarhålla avhållsamhet från beroendet.
- Behandling av beroendet och abstinensen kan återställa hjärnfunktionen, sinnesstämningen och den kognitiva förmågan och på så sätt stöda en avvänjning, men det tycks finnas en stor variation i hur länge människor behöver behandling, och troligtvis också i vilka former som är acceptabla och effektiva.
- Möjligen är några av förändringarna i rökarnas hjärnstruktur och -funktion, speciellt hos dem som börjat röka som väldigt unga, inte helt möjliga att återställa.
- Därför är det möjligt att vissa rökare aldrig helt blir fri från sitt beroende, eller till och med aldrig helt kan sluta använda nikotin..

Nikotinkällor

- Det finns en stor skala av nikotinprodukter att tillgå, med olika doser av nikotin. Cigaretter är den mest använda produkten.
- Cigaretter avger höga doser av nikotin till lungorna, där det upptas snabbt och transporteras direkt via cirkulationen till hjärnan.
- Nikotinet från cigaretter finns i röken som innehåller över tusen andra kemikalier, varav många är cancerframkallande eller på annat sätt giftiga.
- Några av dessa giftämnen finns i tobak före förbränning. De flesta är produkter av förbränningen.
- Rökfri tobak innehåller också gifter och cancerframkallande ämnen, men avger höga doser av nikotin utan de flesta av de giftiga komponenterna som finns i tobaksrök.
- Medicinska nikotinprodukter avger rent nikotin, men i förhållandevis små doser och, i synnerhet i fallet nikotinplåster, väldigt långsamt. De avger inga andra giftiga kemikalier.
- De tillgängliga alternativa nikotinprodukterna avger nikotin långsammare än cigaretter och är därför troligtvis mindre beroendeframkallande.
- Det är möjligt att alternativa nikotinprodukter kan utgöra ett säkrare långtidssurrogat för cigarettrökning. Om så är fallet så kan detta vara till nytta för individens hälsa och för folkhälsan.

Rökningens risker

- Rökning dödar nästan 5 miljoner människor varje år.
- Under 1900-talet uppskattas 100 miljoner människor ha dött i förtid på grund av rökning. Om den nuvarande rökningstrenden håller i sig så kan det innebära mer än 1 miljard dödsfall under 2000-talet.
- En stor del av befolkningen i många länder börjar fortfarande röka som unga och kvarhåller den vanan upp i medelåldern och tills de blir ännu äldre. Av alla de i världen som dör på grund av rökning så återfinns hälften i u-länder, men den här andelen ökar troligtvis om inte rökningsepidemin kan stoppas.
- Passiv rökning är också en stor orsak till död och invaliditet som kan undvikas.
- Att sluta röka är mycket effektivt, också hos äldre rökare, och åstadkommer omedelbara fördelar för hälsan.
- För att undvika en större folkhälsokatastrof i det nuvarande århundradet så borde större ansträngningar göras för att förhindra att icke-rökare börjar röka, och för att uppmuntra rökare att sluta röka.

Det medicinska nikotinets risker

- Omfattande experiment med nikotinersättningsbehandling (Nicotine replacement therapy, NRT) i kliniska undersökningar och fältstudier visar att medicinskt nikotin är ett mycket säkert läkemedel.
- De negativa effekterna är i huvudsak lokala och specifika för den typ av preparat som används.
- NRT verkar inte framkalla akuta hjärt- och kärlhändelser, inte heller hos människor med existerande hjärt- och kärlsjukdomar.
- Det finns inga direkta bevis för att NRT är cancerframkallande eller att den inverkar på risken för andra vanliga rökningssjukdomar hos människor.
- Bevisen för NRT:s säkerhet under graviditet är begränsade, men pekar på att NRT inte ökar risken för större utvecklingsavvikelse eller minskar fostrets vikt. NRT kan däremot möjligen öka risken av mindre abnormaliteter i muskler och skelett. Det behövs mer bevis angående dessa effekter.
- Det saknas bevis för säkerheten i långtida användning av NRT, men det finns inga skäl att misstänka en märkbar långtida effekt på hälsan.
- I vilket fall som helst så är användning av NRT mångfalt säkrare än rökning.

Den rökfria tobakens risker

- Rökfri tobak är inte en enskild produkt, utan snarare en samlande term för en mängd olika tobaksprodukter som levererar nikotin utan förbränning.
- Riskprofilen varierar kraftigt mellan olika rökfria tobaksprodukter, i ett relaterat förhållande till antalet giftiga substanser i tobaken.
- I vissa delar av världen (särskilt Södra Asien) blandas den rökfria tobaken vanligen med andra produkter som är skadliga i sig.
- En del av de svenska rökfria produkterna (snus) verkar, på toxikologiska och epidemiska grunder, vara sammankopplade med den lägsta potentiella hälsoriskerna.
- Svenska rökfria produkter verkar öka risken för cancer i bukspottskörteln, och möjligtvis hjärt- och kärlsjukdomar, särskilt hjärtinfarkt.
- En del rökfri tobak ökar också risken för cancer i munhålan, men, om så är fallet för svensk rökfri tobak, så är omfattningen av detta liten.
- Alla av de ovanstående riskerna med rökfri tobak är lägre än riskerna med cigarettökning.
- Rökfri tobak verkar ha liten eller ingen effekt alls på risken för kroniska obstruktiva lungsjukdomar (KOL) eller lungcancer.
- Därför är den lägre riskprofilen för den rökfria tobaken till stor fördel gentemot röktobaken.
- Rökfri tobak som används av gravida kvinnor är skadlig för fostret, men risken med rökfri tobak i förhållande till risken för cigarettökning är i det här fallet inte klart konstaterad.
- I Sverige har de tillgängliga rökfria produkterna med låg skadeverkan visat sig vara ett acceptabelt substitut för cigaretter för många rökare, medan funktionen som inkörsport till rökning är relativt ovanlig.
- Rökfri tobak har därför potential att användas som ett alternativ till cigarettökning, med lägre risk.
- Användbarheten av rökfri tobak som ett substitut för cigaretter i en befolkning utan traditionell användning av rökfri tobak är inte känd.

Aktuella tillvägagångssätt i regleringen av nikotinprodukter

- Regleringen av nikotinprodukter har genom åren i hög grad utvecklats avskilt, utan kontakt med användarna.
- Produkter för röktobak förblev oreglerade under många år, och underkastas nu minimala kontroller av innehåll, leverans och säkerhet.
- Vissa rökfria tobaksprodukter regleras strängt (de är förbjudna) medan andra är till och med mindre reglerade än cigaretter.
- Medicinska nikotinprodukter regleras strängt, på samma sätt som mediciner.
- Skatteregleringen av de flesta tobaksprodukterna bereder stor marknadsfrihet för tobaksfirmor att förnya och utveckla sina produkter.
- Den hårda regleringen av medicinskt nikotin ålägger väldigt strikta begränsningar på utveckling av nya produkter.

- Några nylanserade tobaksprodukter, inklusive produkter med möjlig lägre utsatthet (Potential reduced exposure products, PREPs), tycks ligga helt utanför de nuvarande regleringarna.
- Den här tydliga och oförsvärliga obalansen i regleringen arbetar emot folkhälsan.
- De resurser som Storbritannien tilldelar regleringen av tobaksprodukter är väldigt liten.
- Historien visar att förändringar i reglering kan åstadkomma betydande förändring i användandet av olika tobaksprodukter.
- Regleringen av tobaksprodukter måste ses över radikalt för att uppmuntra användningen av mindre skadliga produkter och minska användningen av mera skadliga nikotinkällor.
- Även om vissa sådana framsteg kan göras under den nuvarande regleringen så är tillsättandet av en myndighet för tobaksregering att föredra som metod för att mångsidigt och förnuftigt kunna kontrollera marknaden för nikotinprodukter på ett sätt som minskar skadan som uppstår på grund av nikotinanvändning.

Nuvarande användning av nikotinprodukter och socioekonomisk förlust

- I västerlandets industrisamhälle, och särskilt i Storbritannien, så är cigarettbruk starkt sammanbunden med socioekonomisk svårighet.
- Sannolikheten är större att människor i socioekonomiskt missgynnade grupper röker, röker mycket, och är mera beroende av rökning.
- Det här gäller också andra missgynnade grupper, så som människor med mentala hälsoproblem och interner i fängelser.
- Rökare i socioekonomiskt missgynnade grupper vill troligtvis sluta röka lika mycket som relativt välsituerade rökare, och är troligtvis mera benägna att använda hjälp för rökavvänjning.
- Sannolikheten att rökare i socioekonomiskt missgynnade grupper klarar av att sluta röka är mycket mindre.
- Som ett resultat av detta, och i motsats till mera välsituerade grupper, så har förekomsten av rökning ändrat väldigt lite de senaste åren bland de mest missgynnade i samhället.
- Därför orsakar rökning ännu mera död och invaliditet i missgynnade grupper än i resten av samhället, och är faktiskt den största orsaken till social ojämlikhet i hälsofrågor.
- Barn som växer upp i missgynnade hushåll har större sannolikhet att bli utsatta för cigarettbruk i hemmet och att börja röka, och detta i tidig ålder.
- Missgynnade rökare, och deras barn, har mest att vinna på strategier för skadebegränsning av tobaksanvändningen.

Etik, mänskliga rättigheter och skadebegränsning

- Även om idealet för individen och folkhälsan är att stoppa tobaksanvändning så är detta ofta svårt att uppnå. Att tillgängliggöra ett större utbud av säkrare produkter skulle i arbetet med tobakskontroll vara ett sätt att begränsa skadorna.

- Skadebegränsning i folkhälsoarbetet kritiseras ibland för att överse med den aktivitet den försöker göra säkrare. The Royal College of Physicians antar ingen hållning i den moraliska aspekten av rökning. Eftersom rökning är farlig för hälsan, och svår att överge, så vill the College ändå se ett urval av effektiva metoder för att hjälpa rökare att sluta röka eller att minska den skada de ådrar sig.
- Det nuvarande status quo - i vilket cigaretter är fritt tillgängliga, medicinska nikotinprodukter är tillgängliga men under en reglering som begränsar tillgången och effektiviteten, och viss rökfri tobak är förbjuden - förvägrar rökaren rätten att välja säkrare nikotinprodukter.
- Att balansera upp nikotinmarknaden, så att alla nikotinprodukter är lika tillgängliga och på en jämförbar prisnivå, skulle ge rökare en valmöjlighet men inte uppmuntra en övergång från mera riskfyllda till mindre riskfyllda produkter.
- Att ombalansera marknaden till fördel för de säkraste nikotinprodukterna skulle ge en valmöjlighet, uppmuntra säkrare nikotinanvändning, och reducera sjuklighet och dödlighet.
- De etiska aspekterna av regleringen av alternativ till rökto bak är komplexa, och tre förhållningssätt kan antas: bibehålla status quo, göra alternativen till rökto bak lika lättillgängliga som rökto bak är i detta nu, eller göra alternativen mera lättillgängliga än rökto bak är nu.
- Varje förhållningssätt står för en avvägning av konsumentens rättigheter, konsumentskydd, rättvisa och allmän förhållning.
- The College förespråkar en metod som skulle göra det enklare att sluta röka, samtidigt som man motarbetar att människor börjar röka, genom att göra alternativ till rökto bak mera allmänt tillgängliga och genom att reglera rökprodukter hårdare genom prissättning, kontroll av marknadsföring och uttrycklig reglering av produktion och försäljning av tobaksprodukter.

Innebörd för hälsopolitiken och regleringen av nikotinprodukter

- De flesta dödsfall och sjukdomar som orsakas av rökning i en nära och överskådlig framtid drabbar dem som röker redan nu.
- De konventionella förebyggande åtgärder som används nu fokuserar helt och hållet på att förhindra att man börjar röka och på att hjälpa rökare att sluta röka.
- Det här tillvägagångssättet är inte effektivt för de miljoner rökare som, trots stor ansträngning att övertala dem och hjälpa dem att sluta röka, fortsätter med rökandet. Hälften av dessa rökare, enbart i Storbritannien flera miljoner människor, kommer att dö som ett resultat av detta.
- Den här sjuklighets- och dödlighetsbördan kommer märkbart att förvärra den sociala ojämlikheten relaterad till hälsa.
- Planen för tobakskontroll måste radikalt utökas så att den möter dessa rökares behov genom att omfatta effektiva strategier för skadebegränsning.
- Skadebegränsning i rökning kan uppnås genom att förse rökarna med säkrare nikotinkällor som är acceptabla och effektiva substitut för cigaretter.
- Att förse beroende rökare med sådana produkter är en moralisk och etisk skyldighet.

- Nuvarande regleringssystem hämmar framställningen av nya medicinska nikotinersättningar för cigaretter och låter användningen av den farligaste nikotinprodukten bestå. Det här är orättvist, irrationellt och omoraliskt.
- Därför måste regleringen av nikotinprodukter reformeras.
- Den oövertäffade och oförsvarliga marknadsfrihet som åtnjuts av tillverkare av cigaretter och andra tobaksprodukter för rökning måste få ett slut.
- Framställandet av nyare, mer effektiva, mer acceptabla och användarvänligare medicinska nikotinersättningar för rökning bör uppmuntras.
- Ett stort steg mot en effektiv strategi för skadebegränsning kunde tas genom att införa enkla ändringar i reglering, marknadsföring och beskattning av medicinskt nikotin.
- Rökfria produkter med låg nitrosaminhalt [hit hör svenskt snus, övers. anm.] kunde spela en positiv roll i en koordinerad och reglerad strategi för skadebegränsning som maximerar nyttan för folkhälsan och skyddar mot exploatering av den kommersiella marknaden.
- Regleringen av nikotinprodukter, både medicinska och tobaksbaserade, måste undergå en radikal reform för att försäkra att marknadskrafterna (förmånlighet, marknadsföring och tillgång) verkar i en stark och rakt motsatt riktning till produktens riskfaktor, och att marknadsföringen och användningen av nikotinprodukter följs noggrant i syfte att maximera nyttan för folkhälsan.
- Även om det kan vara möjligt att uppnå den här förbättringen och dess konsekvenser genom en mera rationell tillämpning inom ramarna för den nuvarande regleringen, så är det vår slutsats att vidden av problemen, och svårigheterna att uppnå en lyckad reform, är sådana att problemet bäst möts genom skapandet av en myndighet för nikotinreglering som skulle ta kontroll över alla sidor av reglering av samtliga nikotinprodukter.