

MUDr. Alexandra Pánková, Ph.D.

Ústav hygieny a epidemiologie 1. LF UK a VFN

Vybrané charakteristiky užívání tabáku a léčby závislosti na tabáku

Závislost na tabáku (ZNT) je chronické relabující onemocnění, kterým v České republice trpí asi čtvrtina populace ve věku 15 a více let. Přibližně 80–90 % uživatelů je fyzicky závislých (dg. F17.2). Každoročně se pokouší přestat cca 30–40 % z nich, tj. kolem 600 000 kuřáků. Při pokusu o zanechání kouření bez odborné pomoci abstinuje po roce kolem 3–5 %, intenzivní léčba založená na evidence-based metodách (kombinace psychobehaviorální intervence a farmakoterapie k potlačení abstinčních příznaků) je zhruba 10x účinnější (biochemicky validizovaná roční abstinence až cca 35 %).

Výzkum našich pacientů se týkal několika různých aspektů užívání tabáku, od determinace genetické predispozice závislosti na tabáku a metabolismu nikotinu přes aspekty užívání e-cigaret a kouření adolescentů, evaluaci úspěšnosti u opakovaně léčených, změn depresivních symptomů po zanechání kouření, změn krevního tlaku u odvykajících až po možnosti léčby závislosti na tabáku u pacientů nemocných TBC v zemích třetího světa.

Hlavní část mého výzkumu se zabývala faktory souvisejícími se změnami tělesné hmotnosti u pacientů podstupujících léčbu závislosti na tabáku. Kouření prokazatelně ovlivňuje tělesnou hmotnost kombinací řady faktorů. Populační studie prokázaly nižší hmotnost kuřáků ve srovnání s nekuřáky v průměru o 3–4 kg, a naopak, naprostá většina odvykajících (až 80 %) svoji hmotnost po odložení cigaret zvýší (přibližně o 5–10 % hmotnosti).

Naše práce potvrdila známé prediktory zvýšení hmotnosti po zanechání kouření, tj. silnější závislost, menší fyzická aktivita, vyšší výchozí BMI (obézní přibývají více) - ty však nelze použít k identifikaci rizikových jedinců. V další publikaci jsme se mezi našimi pacienty pokusili identifikovat ty rizikové na základě rychlého časného přírůstku hmotnosti po zanechání kouření. Zdokumentovali jsme však, že kuřáci, kteří brzy po zanechání kouření výrazně zvýší svoji tělesnou hmotnost, nemají větší pravděpodobnost celkového velkého váhového přírůstku po roce abstinence. Výzkum jsme dále rozšířili o sledování změn hladin leptinu a inkretinů u pacientů před a 3 měsíce po zanechání kouření na základě 2hodinového liquid meal testu a potvrdili jsme, že po zanechání kouření dochází ke zvýšení hladin leptinu, ale hladiny inkretinů (GIP, GLP-1, amylinu, PYY, PP) se nezměnily. Jako první na světě jsme přinesli poznatky o hladinách amylinu a PP před a 3 měsíce po zanechání kouření.

Literatura potvrzuje užívání tabáku jako vnímaný způsob kontroly hmotnosti nebo jako prostředek k jejímu snížení u adolescentů (zejména dívek) a mladých dospělých. Obavy z váhového přírůstku po zanechání kouření představují bariéru v odvykání. Práce hodnotící úspěšnost léčby ZNT u pacientů s obavami a bez obav jsou nejednotné, prevalence těchto obav je pohlavně vázaná a vyskytuje se téměř u poloviny českých žen a čtvrtiny mužů podstupujících léčbu ZNT. Naše data potvrdila, že intenzivní individualizovaná léčba může pomoci, a ačkoliv vede k oddálení dne zanechání kouření, úspěšnost odvykajících v obou skupinách je pak srovnatelná. Naše nejnovější práce (přijata k tisku) potvrdila, že obézní kuřáci vykazovali častější přítomnost obav ve srovnání s těmi s nadváhou a normální hmotností a méně si důvěřovali ve své schopnosti udržet si stávající hmotnost.

Tři nejvýznamnější práce:

Pankova A, Kralikova E, Stepankova L, Zvolska K, Bortlicek Z, Blaha M, Clark MM, Schroeder DR, Croghan IT. Weight Concerns Associated With Delay in Quit Date But Not Treatment Outcomes: A Czech Republic Experience. *Nicotine Tob Res.* 2017 Dec 13;20(1):89-94. (Q1 v Public Health, Environmental and Occupational Health, IF 2022 5,825)

Kmetova A, Kralikova E, Stepankova L, Zvolska K, Blaha M, Sticha M, Bortlicek Z, Schroeder DR, Croghan IT. Factors associated with weight changes in successful quitters participating in a smoking cessation program. *Addict Behav.* 2014;39(1):239-45. (Q1 v Psychiatry and Mental Health, IF 2022 4,591)

Pankova A, Kralikova E, Zvolska K, Stepankova L, Blaha M, Ovesna P, Aveyard P. Early weight gain after stopping smoking: a predictor of overall large weight gain? A single-site retrospective cohort study. *BMJ Open.* 2018 Dec 16;8(12):e023987. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023987. (Q1 v Medicinen, IF 2022 3,007)