

Elektronische sigaret bij stoppen met roken

De e-sigaret helpt op korte termijn om te stoppen met roken. Langetermijneffecten zijn echter nog onbekend en daarom is het niet verstandig de e-sigaret (meteen) te adviseren bij mensen die willen stoppen met roken. Dit zijn resultaten van een Cochrane-review. Het bewijs van de geïncludeerde onderzoeken was laag.

Elektronische sigaretten zijn sinds 2006 op de markt. Door verhitting verdampen ze een vloeistof (meestal nicotine, propyleenglycol en glycerol). Het gebruik wordt dan ook vaak 'dampen' genoemd. Ze bevatten minder schadelijke stoffen dan gewone sigaretten, maar het is onbekend of ze bruikbaar en veilig zijn bij stoppen met roken.

De auteurs van de Cochrane-review stelden de klinische vraag: wat is de effectiviteit en veiligheid van e-sigaretten als hulpmiddel om langdurig te stoppen met roken? Zij includeerden twee randomized controlled trials (RCT's), met in totaal 662 deelnemers, waarin e-sigaretten werden vergeleken met een placebo e-sigaret (een elektronische sigaret zonder nicotine).¹ Na zes maanden waren gebruikers van de e-sigaret significant vaker gestopt met roken dan placebogebruikers (9% versus 4%; RR 2,29; 95%-BI 1,05 tot 4,96). In een derde RCT werd de e-sigaret vergeleken met nicotinepleisters (584 deelnemers), ook met de uitkomstmaat stoppen met roken na zes maanden. In deze RCT was er geen significant verschil tussen beide groepen (7,3% versus 5,8%; RR 1,26; 95%-BI 0,68 tot 2,34).

De auteurs beoordeelden de kwaliteit van het bewijs als laag, omdat de uitkomst weinig voorkwam en het aantal onderzoeken klein was. In de drie trials werden geen ernstige bijwerkingen gemeld en de niet-ernstige bijwerkingen (vooral irritatie van mond en keel) verschilden niet tussen de groepen. De auteurs concluderen dat er enig bewijs is dat e-sigaretten helpen om langdurig te stoppen met roken, maar dat de kwaliteit van het bewijs laag is. Het bewijs (volgens de GRADE-methode) is laag vanwege het weinig voorkomen van de uitkomst (stoppen met roken), hetgeen de betrouwbaarheid verlaagt, en vanwege het kleine aantal onderzoeken.

NICOTINE HELPT BETER

E-sigaretten met nicotine helpen beter bij stoppen met roken dan e-sigaretten zonder nicotine. Het effect van 5% meer stoppers na zes maanden lijkt klein, maar is vergelijkbaar met andere interventies van stoppen met roken, die vaak arbeidsintensiever zijn. Daarnaast suggereren de resultaten dat de e-sigaret iets beter helpt dan nicotinepleisters bij stoppen met roken, maar dit is niet bewezen omdat de uitkomst te weinig voorkwam. Aangezien wordt gedacht dat een deel van de nicotineverslaving samenhangt met de fysieke handeling van het

roken, zou het effect van de e-sigaret wanneer we dat vergelijken met helemaal geen hulpmiddel nog beter kunnen zijn dan vergeleken met een placebo e-sigaret. De e-sigaret simuleert immers het gevoel en gedrag van roken, en ook het visuele aspect ervan. Een zwakte van de onderzoeken is de relatief korte follow-up, aangezien bekend is dat de meeste stoppers na een half jaar terugvallen. De gegevens over de bijwerkingen zijn wel bruikbaar voor adviezen over gebruik van de e-sigaret en sluiten aan bij het Nederlandse rapport van het RIVM.² De bijwerkingen op korte termijn zijn mild. Daarnaast is in de trials niet geëvalueerd in hoeverre de mensen die waren gestopt met roken met behulp van de e-sigaret, de e-sigaret daarna zijn blijven gebruiken. Wanneer mensen stoppen met tabak roken maar vervolgens (jarenlang) de e-sigaret gebruiken, zou dit de gezondheid en ook het weer starten met roken van tabak ongunstig kunnen beïnvloeden.

BIJWERKINGEN E-SIGARET

Er zijn veel mensen die nu een e-sigaret gebruiken, al dan niet (deels) als vervanger voor tabak. Huisartsen krijgen hierover vaak vragen. Voor gedegen advies over het nut en de gevaren van gebruik van de e-sigaret, is eerst informatie nodig over bijwerkingen op de lange termijn, aangezien de e-sigaret ook stoffen bevat die toxisch en/of carcinogeen zijn, al zijn het er minder dan in gewone sigaretten. De meestvoorkomende bijwerking van de e-sigaret op korte termijn is irritatie van mond en keel, en die is gerelateerd aan propyleen, glycol en nicotine. Conform de Richtlijn Behandeling van Tabaksverslaving (www.partnershopstopmetroken.nl) en de website thuisarts.nl moeten we de e-sigaret daarom (nog) niet actief aanbevelen bij stoppen met roken, maar kunnen we rokers die na verschillende stoppogingen zelf kiezen voor ondersteuning van de e-sigaret hierin wel begeleiden. Gelijktijdig gebruik van tabakssigaretten en de e-sigaret moet worden ontraden. ■

LITERATUUR

- 1 Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Stead LF, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2016;9:CD010216.
- 2 RIVM. E-2sigaretten Fact sheet. Bilthoven: RVIM, 2014. www.rivm.nl.

PEARLS bieden de lezer bruikbare wetenschap voor de werkvloer, op basis van de Cochrane Database of Systematic Reviews. Coördinatie: Hans van der Wouden • Correspondentie: j.vanderwouden@vumc.nl.

Dr. B.D.L. Broekhuizen, huisarts en redactielid H&W • Correspondentie: lidewijbroekhuizen@gmail.com • Belangenverstrengeling: niets gemeld.