



Stoppen met roken: ook zinvol voor ouderen!

INLEIDING

Het is duidelijk dat stoppen met roken leidt tot minder cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit. Gezien de decennialange blootstelling van oudere rokers aan tabaksrook, wordt nog wel eens gedacht dat stoppen met roken op hogere leeftijd niet meer rendabel is. Omdat ouderen in de meeste onderzoeken naar effecten van roken op cardiovasculaire ziektes ondervertegenwoordigd zijn, is er behoefte aan betrouwbare cijfers voor deze groep. Laagdrempelige informatie over de risico's van roken en de voordelen van stoppen, ook op hogere leeftijd, kan waarschijnlijk meer ouderen overhalen alsnog te stoppen. Het aantal jaren waarmee het risico op cardiovasculaire ziekte of sterfte naar de toekomst verschuift, is een goed invoelbare maat om het effect van stoppen met roken uit te drukken.

ONDERZOEK

Design In deze meta-analyse zijn gegevens gebruikt van deelnemers van 60 jaar en ouder uit 25 verschillende cohortonderzoeken naar leeftijdsgebonden determinanten van gezondheid en ziekte bij ouderen, in 23 verschillende landen. Gekeken is naar rookgewoontes en optreden van cardiovasculaire ziekte en sterfte. De gegevens zijn gecorrigeerd voor verschillen in geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, alcoholgebruik, BMI, fysieke activiteit, diabetes mellitus, cholesterol en de systolische bloeddruk. In alle onderzoeken tezamen gaat het om meer dan 500.000 deelnemers van 60 jaar en ouder die tussen de 8 en 13 jaar werden gevolgd.

Resultaten In vergelijking met patiënten die nooit gerookt hebben, lopen rokers een tweemaal groter risico op cardiovasculaire sterfte. Voor patiënten die ooit gestopt zijn is het risico gemiddeld 35% groter. Dit betekent dat cardiovasculaire sterfte 5,5 jaar eerder optreedt bij rokers en ruim 2 jaar eerder bij stoppers, vergeleken bij patiënten die nooit hebben gerookt.

Het effect hangt samen met het moment van stoppen en het aantal gerookte sigaretten. Patiënten die dagelijks 20 sigaretten of meer rookten en niet gestopt zijn, leven gemiddeld 7 jaar korter dan niet-rokers. Bij patiënten die minder dan 5 jaar gestopt zijn, trad de cardiovasculaire sterfte bijna 1 jaar later op, na 5-10 jaar stoppen is het gemiddelde uitstel hiervan 1,3 jaar, na 10 tot 20 jaar stoppen bijna 2 jaar, en meer dan 20 jaar stoppen leverde een uitstel op van gemiddeld 4 jaar.

Soortgelijke verschuivingen golden voor het optreden van cardiovasculaire events als hartinfarcten, revascularisaties en strokes.

Conclusie van de auteurs Ook bij ouderen leidt stoppen met roken tot minder cardiovasculaire ziekten en sterfte. Gezien de hoge incidentie van hart- en vaatziekten onder deze bevolkingsgroep is hier, in absolute zin, veel winst te behalen door stoppen met roken.

INTERPRETATIE

Ook bij 60-plussers leidt stoppen met roken tot een aanzienlijke afname van het aantal hartinfarcten, beroertes en cardiovasculaire sterfte. Mogelijk is het gemeten effect nog hoger als rekening wordt gehouden met vertekening door verschillende vormen van bias, zoals ex-rokers die zich hebben opgegeven als niet-rokers en rokers die abusievelijk zijn ingedeeld bij de stoppers. Omdat de rookstatus alleen op baseline is vastgesteld, zijn rokers die daarna gestopt zijn nog als roker meegeteld. Ook dat leidt tot onderschatting van de relatieve risicoreductie. Maar zelfs bij een geringere relatieve cardiovasculaire risicoreductie zal de absolute reductie groot zijn, vanwege het grote absolute risico op cardiovasculaire ziekte en sterfte op oudere leeftijd.

In dit cohortonderzoek zijn ook patiënten meegenomen die op hun zestigste al 20 jaar gestopt waren. Hoe jonger men stopt, des te beter is het resultaat, maar ook voor 60-plussers is het zeker de moeite waard om de sigaret in de ban te doen.

Deze bevindingen leveren een extra stimulans voor oudere patiënten om alsnog te stoppen met roken. Het uitdrukken van de winst in jaren uitstel van een cardiovasculair event en sterfte lijkt goed invoelbaar. Vergeleken met menige oncologische behandeling is het effect van alleen stoppen met roken spectaculair te noemen. Je bent kortom nooit te oud om te stoppen met roken! ■

LITERATUUR

- 1 Mons U, Müezziner A, Gellert C, Schöttker B, Abnet CC, Bobak M, et al. Impact of smoking and smoking cessation on cardiovascular events and mortality among older adults: meta-analysis of individual participant data from prospective cohort studies of the CHANCES consortium. *BMJ* 2015;350:h1551.