

E-papierosy pomagają rzucić palenie większej liczbie osób niż inne metody

Zaktualizowany przegląd Cochrane wskazuje, że e-papierosy z nikotyną skuteczniej pomagają rzucić palenie niż wiele klasycznych metod, takich jak gumy i plastry nikotynowe, czy próby zerwania z nałogiem przy wsparciu behawioralnym lub bez jakiegokolwiek wsparcia.

Palenie tytoniu jest główną przyczyną chorób i zgonów, którym można zapobiec i powoduje ponad 7 milionów zgonów rocznie, z czego 1,6 miliona dotyczy osób niepalących narażonych na bierne palenie – jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO).

W ramach tej analizy, stanowiącej część trwającego, na bieżąco aktualizowanego przeglądu systematycznego, który jest uzupełniany w miarę publikacji nowych danych naukowych, przeanalizowano 80 badań z randomizacją z udziałem 29 861 uczestników, z których 9 uwzględniono w niniejszej aktualizacji po raz pierwszy.

E-papierosy to „sprawdzona i realna alternatywa”

W przeglądzie stwierdzono, że istnieją dane naukowe o dużej wiarygodności wskazujące, że e-papierosy z nikotyną zapewniają większy wskaźnik osób rzucających palenie niż nikotynowa terapia zastępcza (NTZ), taka jak plastry i gumy, co przekłada się na około 4 dodatkowe osoby rzucające palenie na 100 osób. E-papierosy z nikotyną okazały się również skuteczniejsze od papierosów bez nikotyny, zapewniając około 2 dodatkowe osoby rzucające palenie na 100 osób.

W porównaniu z niestosowaniem wsparcia lub wsparciem behawioralnym (takim jak indywidualne poradnictwo i programy grupowe) wskaźniki rzucenia palenia były nadal większe, gdy osobom tym zapewniono jednocześnie e-papierosy, choć te dane naukowe są mniej pewne ze względu na ryzyko błędu systematycznego wynikającego z projektu badania.

„Dysponujemy bardzo silnymi danymi naukowymi wskazującymi, że podlegające regulacjom e-papierosy z nikotyną są znacznie mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy” – mówi dr Jamie Hartmann-Boyce, główna autorka przeglądu z Uniwersytetu Massachusetts w Amherst. „Biorąc pod uwagę spójność uzyskanych wyników, jest jasne, że stanowią one sprawdzoną i skuteczną opcję dla osób chcących rzucić palenie

tradycyjnych papierosów. Niniejsza aktualizacja uwzględnia 9 nowych badań, a nasze główne wnioski pozostają niezmienione”.

Odejście od tradycyjnych papierosów

W przeglądzie nie znaleziono danych wskazujących na zwiększone ryzyko poważnych szkód zdrowotnych wynikających ze stosowania e-papierosów w celu rzucenia palenia, choć badacze twierdzą, że nadal potrzebne są badania długoterminowe. Wyniki te odnoszą się konkretnie do regulowanych prawnie e-papierosów zawierających nikotynę; nielegalne produkty lub te zawierające inne substancje, takie jak THC, mogą wiązać się z innym ryzykiem.

„Warto podkreślić, że nasz przegląd dotyczy regulowanych prawnie e-papierosów zawierających nikotynę, podczas gdy wiele produktów dostępnych na rynku nie spełnia tych wymogów” – mówi dr Hartmann-Boyce. „E-papierosy nieposiadające odpowiednich zezwoleń mogą stwarzać zagrożenie, m.in. ze względu na niestabilne baterie i obecność szkodliwych substancji chemicznych. Osoby chcące rzucić palenie przy użyciu e-papierosów powinny kupować wyłącznie te urządzenia, które zostały przetestowane i zatwierdzone przez krajowy organ regulacyjny. Wykazy takich urządzeń są dostępne na stronach amerykańskiej agencji FDA oraz brytyjskiej MHRA”.

Wiele czołowych organizacji i instytucji zajmujących się zdrowiem, w tym WHO, ostrzega, że e-papierosy nadal narażają użytkowników na działanie nikotyny i innych substancji chemicznych, które mogą być szkodliwe. Istnieją również obawy, że używanie e-papierosów przez dzieci i młodzież może prowadzić do uzależnienia od nikotyny i palenia wyrobów tytoniowych.

Autorzy ostrzegają, że e-papierosy niekoniecznie są najlepszym rozwiązaniem dla wszystkich osób pragnących rzucić palenie i zalecają, aby zasięgnąć porady u lekarza lub skontaktować się z ośrodkami wsparcia dla osób rzucających palenie. Palenie e-papierosów również wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia, jednak – jak podkreślają autorzy – zagrożenia te są znacznie mniejsze w porównaniu z konsekwencjami palenia tradycyjnych papierosów.

Dr Nicola Lindson, główna autorka przeglądu badań z Uniwersytetu Oksfordzkiego, zauważa: „Rzucenie palenia tytoniu jest trudne, wiele osób palących podejmowało już liczne, lecz nieskuteczne próby zerwania z nałogiem. Dlatego tak ważne jest, aby dostępnych było wiele różnych opcji wspomagających ten proces – może to bowiem zachęcić osoby palące do podejmowania kolejnych prób. Choć e-papierosy z nikotyną prawdopodobnie nie są całkowicie pozbawione ryzyka, są mniej szkodliwe od tradycyjnych papierosów i dla osób, które nadal palą tytoń, jest to najważniejsze porównanie, jakie należy wziąć pod uwagę”.



Dr Hartmann-Boyce postrzega tę zmianę bardziej jako etap przejściowy niż punkt końcowy. „Dla osoby, która jest już uzależniona od nikotyny w papierosach, bezpieczniejsza alternatywa, taka jak e-papieros, jest czymś, co warto rozważyć, zwłaszcza gdy inne środki wspomagające rzucenie palenia okazały się nieskuteczne. Obecnie pracujemy nad przeglądem metod pomagających w zerwaniu z wapowaniem, co mogłoby stanowić kolejny krok dla osób, które chcą przejść na produkt mniej szkodliwy, zanim całkowicie zrezygnują z nikotyny”.

--KONIEC--

Uwagi dla redaktorów:

Artykuł pt. „Elektroniczne papierosy jako środek wspomagający rzucenie palenia” zostanie opublikowany w Cochrane Database of Systematic Reviews.

Aby uzyskać dostęp do objętego embargiem szkicu manuskryptu, proszę skorzystać z poniższego [linku](#). Hasło dostępu to: *EmbargoAugust2026*

Dostępny pod następującym adresem URL:

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010216.pub11>

W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt:

Mia Parkinson, Cochrane Press Office

mparkinson@cochrane.org or press@cochrane.org, +44 20 4591 8310