



Press contact: Katie Abbotts

External Communications and Media, Cochrane

M +44(0) 7810 504380 E [kabbotts@cochrane.org](mailto:kabbotts@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

## Skuteczne metody rzucania palenia podczas pandemii koronawirusa (COVID-19)

Palenie tytoniu zostało zidentyfikowane jako główny czynnik ryzyka rozwoju zakażenia koronawirusem (COVID-19) i powikłań, które mogą powstać w jego wyniku.<sup>1</sup> Ponadto bierne palenie zwiększa ryzyko ostrych infekcji dróg oddechowych.<sup>2</sup> Dlatego formalnie zaleca się zaprzestanie palenia tytoniu, aby zminimalizować ryzyko związane z obecną pandemią koronawirusa<sup>1</sup>. Informacje te mogą wywoływać niepokój i obawę u osób, które obecnie palą. Istnieją jednak oparte na danych naukowych sposoby zwiększenia szans na pomyślne rzucenie palenia.

Cochrane opracowało to Specjalne Wydanie oparte na wynikach istniejących Przeglądów Systematycznych Cochrane, w których podsumowano dane naukowe dla osób, które chcą rzucić palenie i dla tych, którzy pomagają im zerwać z nałogiem. Przeglądy Cochrane koncentrują się na interwencjach możliwych do realizacji w ramach środków zdrowia publicznego, z ograniczeniem kontaktu osobistego z lekarzami. Biorąc pod uwagę ryzyko związane z paleniem tytoniu podczas tej pandemii, ważne jest dostarczenie informacji, które pomogą ludziom zmaksymalizować ich szanse na sukces.

Specjalne Wydanie Cochrane, **COVID-19: Skuteczne metody rzucania palenia tytoniu podczas pandemii**, zawiera Przeglądy Cochrane dotyczące nikotynowej terapii zastępczej, wsparcia behawioralnego, takiego jak programy dostarczane telefonicznie, internetowo i przez sms oraz stopniowe rzucanie palenia. Jest to jedno z kilku Wydań Specjalnych odnoszących się do COVID-19, inne ostatnio opublikowane zbiory zawierają dane naukowe dotyczące intensywnej opieki medycznej i kontroli zakażeń; i środków zapobiegawczych.

Autorka Cochrane, Jamie Hartmann-Boyce z Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, Uniwersytetu w Oksfordzie w Wielkiej Brytanii mówi: „Istnieje wiele danych naukowych dotyczących najlepszych metod rzucania palenia. Dane naukowe sugerują, że osoby palące powinny stosować połączenie leków i wsparcia behawioralnego, aby zwiększyć szanse na sukces.<sup>3</sup> Możliwe opcje mogą być w tej chwili ograniczone, ale istnieją sposoby na zwiększenie szansy na rzucenie palenia, które nie wymagają kontaktu bezpośredniego lub recepty. To Wydanie Specjalne łączy zebrane przez Cochrane dane naukowe na ten temat, aby pomóc pracownikom ochrony zdrowia doradzać ludziom, a osobom rezygnującym z palenia korzystać z informacji przy podejmowaniu własnych decyzji”.

Autorka Cochrane, Nicola Lindson, także z Nuffield Department of Primary Care Health Sciences, Uniwersytetu w Oksfordzie w Wielkiej Brytanii, mówi: „Uczucie niepokoju i nasilenie depresji zmniejszają się w wyniku rzucania palenia,<sup>4</sup> więc jest to dobry powód, aby być wytrwałym gdy pojawiają się trudności w zerwaniu z nałogiem. Jeśli jedna metoda nie działa, nie zniechęcaj się – dane naukowe wskazują, że niektórzy muszą podejmować próby rzucenia wielokrotnie, zanim uda im się osiągnąć sukces. To, że wcześniej nie mogłeś rzucić palenia, nie oznacza, że teraz nie będziesz mógł.

Redaktor Naczelna Cochrane, Karla Soares-Weiser, dodaje: „Cochrane pomaga zbudować bazę danych naukowych dla pracowników opieki zdrowotnej i decydentów pracujących nad globalną walką z COVID-19. Tworzymy serie Wydań Specjalnych i udostępniamy je decydentom na całym świecie. Palenie tytoniu podczas pandemii wiąże się z ryzykiem zakażenia koronawirusem i wynikającymi z niego powikłaniami. To Wydanie jest szczególnie pomocne dla osób, które chcą rzucić palenie i dla tych, którzy pomagają innym zerwać z nałogiem.

Dostęp do Wydania Specjalnego  
Czytaj więcej o Cochrane i COVID-19

-- KONIEC--

Uwagi dla Redaktorów:

1. WHO. Tobacco Free Initiative: Tobacco and waterpipe use increases the risk of suffering from COVID-19. 2020; <http://www.emro.who.int/tfi/know-the-truth/tobacco-and-waterpipe-users-are-at-increased-risk-of-covid-19-infection.html#>. Accessed 19th March 2020.
2. CDC. Smoking & Tobacco Use: Health Effects of Secondhand Smoke. 2020; [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/secondhand\\_smoke/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm). Accessed 19th March 2020.
3. Stead LF, Koilpillai P, Fanshawe TR, Lancaster T. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2016(3). DOI: 10.1002/14651858.CD008286.pub3
4. Taylor G, McNeill A, Girling A, Farley A, Lindson-Hawley N, Aveyard P. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. *BMJ : British Medical Journal*. 2014;348:g1151. DOI: 10.1136/bmj.g1151

Więcej informacji i zapytania o wywiad:

Katie Abbotts

External Communications and Media Officer, Cochrane

M +44(0) 7810 504380 E [kabbotts@cochrane.org](mailto:kabbotts@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

O Cochrane

Cochrane jest światową niezależną siecią badaczy, specjalistów, pacjentów, ich opiekunów oraz osób zainteresowanych zdrowiem. Cochrane tworzy przeglądy, które analizują wszystkie dostępne dane naukowe pochodzące z badań oraz u ułatwiają podejmowanie decyzji w zakresie zdrowia. Są to tak zwane przeglądy systematyczne. Cochrane jest organizacją niedochodową (not-for profit) posiadającą współpracowników z ponad 130 krajów pracujących razem w celu tworzenia wiarygodnych, dostępnych informacji medycznych, które są wolne od komercyjnego finansowania oraz innych konfliktów interesów. Uważa się, że nasza praca jest międzynarodowym złotym standardem wiarygodnych informacji o wysokiej jakości.

Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej: [cochrane.org](http://cochrane.org)

Śledź nas na Twitterze: [@cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)

Przypominamy iż możesz zrezygnować z otrzymywania powiadomień od Cochrane w każdym momencie. Prosimy odpowiedzieć na tego maila prosząc o usunięcie z naszej listy mailowej.