JAK PANDEMIE COVID-19 OVLIVNILA KUŘÁKY?

HOW HAS THE COVID-19 PANDEMIC AFFECTED SMOKERS?

EVA KRÁLÍKOVÁ^{1, 2}, ALEXANDRA PÁNKOVÁ^{1, 2}

¹Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Ústav hygieny a epidemiologie a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Praha, Česká republika

²Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, III. interní klinika – klinika endokrinologie a metabolismu, Centrum pro závislé na tabáku a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Praha, Česká republika

SOUHRN

Konfrontace s pandemií koronaviru by měla být dobrou motivací a příležitostí pro odvykání kouření. Některé aspekty jako samota, nuda, finanční tíseň a s tím související stres však riziko kouření zvyšují. Zdravotní systém by měl využít situace k populačním kampaním a aktivně propagovat účinné formy léčby závislosti na tabáku.

Klíčová slova: koronavirus SARS-CoV-2, kouření – léčba

SUMMARY

Confrontation with the coronavirus pandemic provide better motivation and opportunities to quit smoking. Some aspects such as loneliness, boredom, lack of finances and related stress may lead to increased rates of smoking. The health care system should use the situation for a population campaign and actively promote effective forms of treatment of tobacco dependence.

Key words: coronavirus SARS-CoV-2, therapy of smoking habit

<https://doi.org/10.21101/hygiena.a1781>

Úvod

Kouření jednak snižuje imunitu, jednak je významným rizikovým faktorem komorbidit, kvůli nimž pacienti s COVID-19 umírají. Mezi pozitivně diagnostikovanými je menší zastoupení kuřáků v porovnání s prevalencí kouření v daných populacích ze zatím nevysvětlených důvodů, jedna z hypotéz je vliv nikotinu. Kuřáci ale mají jednoznačně vyšší pravděpodobnost závažnějšího průběhu, potřeby intenzivní péče i úmrtí (1, 2). Zdá se tedy, že mají dobrý a pádný důvod houfně cigarety odkládat, a to také vzhledem k tomu, že v době omezení sociálních kontaktů a uzavření provozoven stravovacích služeb příležitostí ke kouření ubylo.

Přístup státu

Některé země využily pandemii COVID-19 jako příležitost k odvykání kouření. V USA si vyšší riziko závažného průběhu koronavirové infekce uvědomuje 64 % uživatelů klasických cigaret a 56 % uživatelů e-cigaret, což je překvapivě malý rozdíl. Mezi kuřáky 24 % zvýšilo spotřebu cigaret a 28 % naopak snížilo, podobně 27 % uživatelů zvýšilo a 28 % snížilo vapování e-cigaret (3). Podob-

né výsledky přicházejí i z jiných zemí, například z Itálie: rovněž zhruba čtvrtina kuřáků spotřebu zvýšila, čtvrtina snížila a polovina kouří stejně jako před pandemií (4).

V Austrálii, Velké Británii a na Novém Zélandu proběhly mediální kampaně zaměřené na veřejnost s cílem informovat o riziku kouření a celé řadě jím způsobených komorbidit v souvislosti s epidemií COVID-19. Byl hodnocen i dopad těchto sdělení na kuřácké návyky. Jednalo se o dvě verze textu:

Text A: Když teď přestanete kouřit, snížíte své riziko komplikací, pokud byste byli infikováni koronavirem. To pomůže našemu zdravotnictví přetíženému přívalem pacientů.

Text B: Přestaňte kouřit teď – nikdy není pozdě. Kouření poškozuje vaše plíce, takže nepracují dobře. To znamená, že pokud jsou kuřáci infikováni koronavirem, mají víc vážných komplikací.

Účinnější bylo znění A, tedy text apelující na úlevu zdravotníků (5). Taková aktivita v ČR chybí, existuje tu jen soukromá iniciativa www.darujluzko.cz založená na prakticky okamžitém snížení rizika akutní kardiovaskulární příhody po poslední cigaretě. Kuřák, který přestane kouřit, tím zároveň snižuje pravděpodobnost, že zabere lůžko intenzivní péče, které tak bude volné pro pacienty s covidem.

Dopad na prevalenci

Ve velké populační italské studii během lockdownu 5,5 % respondentů přestalo kouřit nebo kouření redukovalo, což bylo spojeno hlavně s nižším věkem a překvapivě i nezaměstnaností, ale 9 % kouřit začalo nebo se ke kouření vrátilo, a to hlavně z důvodů psychického distresu (zhoršení kvality života, nespavost a syndromy deprese). Spotřeba cigaret se v zemi zvýšila o 9 % (5).

Zvýšenou spotřebu cigaret hlásí i kuřáci z Kalifornie (6). V několika dalších zemích se zdá, že zhruba polovina kuřáků spotřebu nezměnila, čtvrtina snižuje nebo kouřit přestala, čtvrtina naopak spotřebu zvýšila nebo se ke kouření vrátila (3).

Na to, jak to je v ČR, si musíme počkat. V ordinaci Centra pro závislé na tabáku vidíme zatím obojí: jak ty, kdo zrelabovali, tak ty, pro které je pandemie motivací cigarety odložit. Podle výsledků on-line části Národního výzkumu užívání návykových látek z jara 2020 se zdá, že intenzivní uživatelé návykových látek, tj. ti, kteří užívali návykové látky nebo vykazovali závislostní chování v posledních 12 měsících velmi často (denně nebo téměř denně), svou míru užívání během prvního nouzového stavu na jaře 2020 spíše zvýšili, zatímco méně intenzivní uživatelé ji spíše snížili. Kuřáci tabáku však byli jedinou uživatelskou skupinou, u které došlo ke snížení průměrné míry užívání ve všech frekvenčních kategoriích včetně denních kuřáků (7). Vzhledem k tomu, že se podle Národního ústavu duševního zdraví během lockdownu významně zvýšil počet psychiatricky nemocných – trojnásobně vzrostl počet depresivních příznaků i sebevražd (8), lze počítat se zhoršením u těchto skupin pacientů. Kouření je totiž častější právě u psychiatricky nemocných a psychiatrická onemocnění jsou nejčastější komorbiditou kuřáků. V zemích s dobrou kontrolou tabáku (prevalence kouření 12–13 %) se až polovina cigaret prodá psychiatricky nemocným (9).

Nižší počet volání na telefonní linky

Také telefonní linky pro odvykání kouření hlásí méně volání, a to až o čtvrtinu, konkrétně během pandemie, podle hlášení Konsorcia severoamerických linek pro odvykání kouření, o 27 % (10). Zda méně kuřáků přestává kouřit nebo přestanou bez konzultací, se můžeme jen dohadovat.

Osamělost

Cigareta je pro kuřáka také trochu společníkem, což je v době lockdownu a osamělosti pro řadu lidí rovněž důvodem po ní sáhnout (1).

Nuda

V době, kdy trávíme víc času doma, se někteří více nudí – není možné sportovat, jít do kina či divadla nebo se vidět s přáteli. Nuda a víc volného času ke kouření rovněž spíše přispívají.

Finance

Cigarety nejsou laciné, krabička s dvaceti kusy stojí u nás už přes 100 Kč, i když v poměru k platům je to jen polovina vzhledem ke stavu před 20–30 lety. Pokud ale někdo kouří krabičku denně, stojí to měsíčně přes 3000 Kč. V souvislosti s epidemií COVID-19 navíc řada lidí přišla o práci a utrácet za cigarety zkrátka už není únosné, což nyní slyšíme od některých našich pacientů.

Stres

Počty nakažených, počty pacientů v nemocnicích, úmrtí v okolí, protiepidemická opatření, ekonomická situace, ztráta příjmů, obavy o vlastní zdraví, a to vše kolem epidemie COVID-19, přispívá ke stresu. A stres je typická chvíle, kdy si kuřák zapaluje. Má pocit, že cigareta pomůže, a to ze dvou důvodů: jednak je to vyplavení „hormonů štěstí“ po vykouření cigarety, bohužel však tento příjemný pocit trvá jen několik minut. Druhým důvodem, proč se sahá po cigaretě, je rituál kouření – obrátí pozornost od příčiny stresu k cigaretě, k ladné se vinoucím kouři, zaměstná ruce, ústa, oči. Ale zkuste si změřit pulz před cigaretou a po ní – minutová akce se zrychlí v průměru o 10/min. To je způsobeno masivním vyplavením stresových hormonů. Kouření tedy stres prokazatelně zhoršuje, i když to kuřáci vnímají obráceně. A ve stresu víc kouří (11).

Alternativní formy nikotinu

Samotnou spotřebu cigaret je také třeba vztáhnout k užívání nikotinu z alternativních zdrojů, jako jsou elektronické cigarety (zahřívání tekutina bez tabáku) nebo zahřívání tabák (tyčinky podobné cigaretám zahřívání těsně pod teplotu hoření). Někteří kuřáci, kteří nedokázali přestat užívat nikotin, na tyto formy přecházejí.

Příležitosti ke kouření

Protiepidemická opatření spojená s COVID-19, zejména omezení sociálních kontaktů včetně uzavření hospod, restaurací a barů, na druhou stranu mohla vést k omezení příležitostí ke kouření u nepravidelných i pravidelných kuřáků za předpokladu, že kouřit doma je stále méně tolerováno. Tento faktor spolu s tlakem rodinných příslušníků, přerušením zavedených stereotypů a dostatkem volného času mohl vést řadu kuřáků k omezení kouření, přechodu na alternativy kouření nebo k rozhodnutí přestat kouřit úplně.

Závěr

Na vyhodnocení definitivního dopadu epidemie COVID-19 na výskyt kouření v ČR si musíme počkat. Vzhledem k absenci populačních mediálních kampaní, které by motivovaly k odvykání, však lze epidemii COVID-19 ve vztahu ke kouření v ČR označit za promarněnou příležitost.

Je zjevné, že by v každé zemi zdravotnictví mělo ještě intenzivněji podporovat a nabízet léčbu závislosti na tabáku ve všech formách – ostatně je to doporučení i téma letošního Světového dne bez tabáku WHO, který připadá na poslední květnový den. Podpůrné materiály WHO zahrnují i motivaci zdravotních pojišťoven – viz stránka World No Tobacco Day WHO (12).

Poděkování:

Podpořeno projektem PROGRES Q25/LF1.

Střet zájmů: žádný.

LITERATURA

1. Xie J, Zhong R, Wang W, Chen O, Zou Y. COVID-19 and smoking: what evidence needs our attention? *Front Physiol.* 2021 Mar 18;12:603850. doi: 10.3389/fphys.2021.603850.
2. Tsigaris P, Teixeira da Silva JA. Smoking prevalence and COVID-19 in Europe. *Nicotine Tob Res.* 2020 Aug 24;22(9):1646-9.
3. White AM, Li D, Snell LM, O'Connor R, Hoetger C, Croft D, et al. Perceptions of tobacco product-specific COVID-19 risk and changes in tobacco use behaviors among smokers, e-cigarette users, and dual users. *Nicotine Tob Res.* 2021 Mar 30;ntab053. doi: 10.1093/ntr/ntab053.
4. Carreras G, Lugo A, Stival C, Amerio A, Odone A, Pacifici R, et al. Impact of COVID-19 lockdown on smoking consumption in a large representative sample of Italian adults. *Tob Control.* 2021 Mar 29;tobaccocontrol-2020-056440. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2020-056440.
5. Pettigrew S, Jun M, Roberts I, Nalliah K, Bullen C, Rodgers A. The potential effectiveness of COVID-related smoking cessation messages in three countries. *Nicotine Tob Res.* 2021 Mar 30;ntab023. doi: 10.1093/ntr/ntab023.
6. Gonzalez M, Epperson AE, Halpern-Felsher B, Halliday DM, Song AV. Smokers are more likely to smoke more after the COVID-19 California lockdown order. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar 5;18(5):2582. doi: 10.3390/ijerph18052582.
7. Speciální kapitola: Dopady COVID-19 v adiktologii. In: Mravčík V, Chomynová P, Grohmannová K, Janíková B, Černíková T, Rous Z a kol. Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2019 [online]. Praha: Úřad vlády České republiky; 2020 [cit. 2021-04-27]. p. 229-42. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33369/1076/VZdrogy2019_v02_s%20obalkou.pdf.
8. COVID-19 přinesl třikrát více depresí a myšlenek na sebevraždu [online]. Praha: Medical Tribune CZ, 19. 4. 2021 [cit. 2021-04-27]. Dostupné z: <https://www.tribune.cz/clanek/46117-covid-prinesl-trikrat-vice-depresi-a-myslenek-na-sebevrazdu>.
9. Prochaska JJ, Das S, Young-Wolff KC. Smoking, mental illness, and public health. *Annu Rev Public Health.* 2017 Mar 20;38:165-85.
10. Welsh ET. Fewer requests for smoking cessation services during COVID-19 pandemic [Internet]. Thorofare (NJ): Healio; 2021 March 30 [cited 2021 Apr 27]. Available from: <https://www.healio.com/news/pulmonology/20210330/fewer-requests-for-smoking-cessation-services-during-covid19-pandemic>.
11. Bruijnzeel AW. Tobacco addiction and the dysregulation of brain stress systems. *Neurosci Biobehav Rev.* 2012 May;36(5):1418-41.
12. World No Tobacco day 2021 [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [cited 2021 Apr 27]. Available from: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>.

Došlo do redakce: 11. 4. 2021

Přijato k tisku: 27. 4. 2021

Prof. MUDr. Eva Králíková, CSc.

Ústav hygieny a epidemiologie 1. LF UK a VFN

Studničkova 7

128 00 Praha 2

Česká republika

E-mail: eva.kralikova@lf1.cuni.cz