

Apothekers op de bres voor nicotineverslaafden

*Apotheker Johan waelkens
Semper, Juli-Augustus 2003, nummer 273, pg. 24*

Farmacologische afhankelijkheid van nicotine bestaat. Naargelang de gebruikte dosis heeft nicotine een stimulerend of kalmerend effect. Rokers hebben het soms moeilijker hun sigaret achterwege te laten dan een glaasje alcohol of één of andere harddrugs.



Niet verwonderlijk. Het 'zaligmakend' effect is immers direct voelbaar. De farmacologische afhankelijkheid is hoogst waarschijnlijk verbonden aan de nicotineconcentratiepieken in de hersenen. Bij rokers van sigaretten wordt bij elke diepe inademing onmiddellijk een effect gegenereerd daar praktisch alle rook wordt ingeademd, dit in tegenstelling met pijp- en sigarenrokers. De ernst van de farmacologische afhankelijkheid is verbonden aan het gemiddelde aantal sigaretten per dag en aan de onthoudingsverschijnselen die de roker vanaf de ochtendstond ervaart.

Nicotinesubstitutie faciliteert rookstop

Middelen op basis van nicotine (transdermale pleisters, kauwgom, sublinguale tabletten) worden in de apotheek vaak geadviseerd om rookstop te vergemakkelijken. Een vervangende nicotinespiegel ligt tussen één en twee derde van de spiegel die de inademing van rook induceert. Aangezien de substitutie in se onvolledig is, zal het onthoudingssyndroom bijgevolg niet volledig opgeheven zijn. Nicotinesubstitutie vermindert slechts in zekere mate de ontwenningverschijnselen (prikkelbaarheid). Samen met de gedragsmatige afhankelijkheid, b.v. de geconditioneerde reflex van een sigaret na de maaltijd als het ultieme toetje, verklaart dit het hoog aantal recidieven tijdens en na de nicotinekuur. Nicotinesubstitutie therapie wordt dus best aangewend op het goede, aangepaste moment - b.v. na een welverdiende zomervakantie of rond nieuwjaar - wanneer de roker echt gemotiveerd is. De roker dient vervolgens in een systematisch programma begeleid te worden en heeft psychologische ondersteuning nodig van een zorgenverstrekker en/of naaste familieleden.

Nieuwe communicatie- en ondersteuningsmiddelen

Uit verschillende wetenschappelijke studies blijkt dat een begeleiding primordiaal is om de slaagkansen van een rookstop poging te verhogen. Apothekers hebben vandaag heel wat hulpmiddelen - meestal gecreëerd door farmaceutische labo's - ter beschikking om rokers te begeleiden. Een dagboekje voor de roker kan bijvoorbeeld helpen. Iedere dag noteert hij/zij het aantal sigaretten dat hij/zij heeft gerookt. Aanmoedigingsboodschappen op elke bladzijde trachten de motivatie van de patiënt hoog te houden. Op het einde van de periode wordt benadrukt hoeveel euro de (ex)-roker wel heeft bespaard. Internauten hebben nu zelfs de mogelijkheid om via internet op hun GSM SMS'jes met aanmoedigingen en steun te ontvangen tijdens hun ontwenningperiode.

Ervaringen van een rookstop poging kunnen ten slotte via het wereldwijde web aan andere mensen gecommuniceerd worden. Een vorm van 'digitale' zelfhulpgroep dus.

Een verstokte roker heeft dus geen excuus meer om zijn/haar nicotineverslaving niet aan te pakken. Hulpmiddelen zijn vandaag legio.

Loont afschrikking?

De waarschuwingsteksten op sigarettenverpakkingen zullen in de toekomst verder aangescherpt en zelfs gevisualiseerd worden. Artsen en apothekers dienen misschien ook op een dergelijke, meer doortastende

manier te werk te gaan. Door bijvoorbeeld te wijzen op de nefaste invloed van tabak op natuurlijke vrouwelijke hormonen (versnelde metabolisatie), op de stembanden (heesheid). Door het verhoogde risico op spontane abortus naar voor te brengen. Of door de verhoogde productie van androgenen uit de bijnier ter sprake brengen, met een verminderde vrouwelijke vruchtbaarheid tot gevolg. Ook de verhoogde kans op veneuze trombose bij rokende vrouwen die de anticonceptiepil innemen, kan benadrukt worden. En wie droomt er niet van een vervroegde menopauze?

Vergeten we ten slotte het weinig esthetisch aspect van nicotinevlekken niet. Je weet wel, die vlekken aan de vingertoppen en op de nagels veroorzaakt door het in de tabak aanwezige teer. Je zal maar met zo'n bruinzwarte vingers geneesmiddelen afhalen in de apotheek. Beschamend, niet?

Farmaceutisch advies

Bij matige afhankelijkheid volstaat één pleister per dag of een nicotinegom per uur.

Bij sterke tot zeer sterke afhankelijkheid gebruikt men best de kauwgom van 4 mg of de neusspray. Indien de patiënt hervalt, schakelt men best over op een andere galenische vorm. Liefst de voorkeur van de roker zelf eerbiedigen. De associatie van 2 galenische vormen verhoogt het slaagpercentage. Naast of in combinatie met nicotinesubstitutietherapie zijn de geneesmiddelen nortriptyline en vooral bupropion eveneens waardevol in de aanpak van rookverslaving bij gemotiveerde patiënten, steeds in combinatie met gedragsmatige begeleiding.