Einmal Raucher — immer Raucher?

k -- Gilpin EA, Pierce JP, Farkas AJ. Duration of smoking abstinence and success in quitting. J Natl Cancer Inst 1997 (16. April); 89: 572-6
[LINK]

Kommentar: Theo Abelin

Studienziele

Jedes Jahr versucht rund ein Drittel der Raucher und Raucherinnen das Rauchen endgültig aufzugeben. Den meisten gelingt es jedoch nur für einige Zeit – bis zum nächsten Rückfall. In dieser Studie wurde untersucht, wie lange jemand abstinent gewesen sein muss, um langfristig gegen Rückfälle gefeit zu sein.

Methoden

Ein zufällig ausgewählte Kohorte von 4642 kalifornischen Männern und Frauen wurde erstmals 1990/91 und dann nochmals 1992 telefonisch zu ihren Rauchgewohnheiten befragt. 1449 Personen (31%) bezeichneten sich anlässlich der ersten Befragung als ehemalige Raucherinnen oder Raucher und gaben an, wann sie aufgehört hatten. Diese Gruppe wurde in der vorliegenden Studie näher analysiert. Die Dauer der Abstinenz zum Zeitpunkt der ersten Befragung wurde mit der Rückfallquote während den folgenden zwei Jahren in Beziehung gesetzt.

Ergebnisse

Nur 12% derjenigen Personen, die erst vor kurzem mit Rauchen aufgehört hatten, waren zwei Jahre später noch abstinent. Dieser Anteil erhöhte sich mit der Dauer der Abstinenz zum Zeitpunkt der ersten Befragung. Er betrug 25%, falls bis zu 3 Monaten nicht geraucht worden war, 52% für 3 bis 6 Monate, 59% für 6 Monate bis 1 Jahr und 76% für 1 bis 2 Jahre. Aber erst nach 3 Jahren Abstinenz blieben mehr als 90% der Befragten auch die folgenden 2 Jahre abstinent. Ältere Ex-Raucher (45jährig oder älter) blieben eher abstinent als jüngere Studienteilnehmer. Geschlechtsunterschiede waren keine nachweisbar. Auch die Anzahl der Zigaretten, die täglich konsumiert worden waren, und das Bildungsniveau hatten keinen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls.

Schlussfolgerungen

Wer einmal geraucht hat, bleibt erst nach mindestens zwei Jahren Abstinenz mit hoher Wahrscheinlichkeit auch längerfristig Nichtraucher.

Diese Studie zeigt deutlich, wie wichtig es ist, die Raucherberatung nicht zu beenden, wenn der Patient oder die Patientin zu rauchen aufhört. Ebenso bedeutsam ist die Unterstützung bei der Vermeidung von Rückfällen, die – vor allem in stressvollen Situationen – noch während Monaten drohen.

Theo Abelin