

Tobak och alkohol

Bodil Westman

onkologisjuksköterska

Tobak

Rökning

- Största riskfaktorn för cancer
- 6800 personer insjuknar årligen i Sverige i rökrelaterad cancer
- Lung, H&N, urinblåsa, njure, bukspottkörtel, ventrikel, cervix....
- Rökning i samband med cancerbehandling ökar riskerna för både akuta och sena bieffekter
- Rökstopp är en viktig del av egenvården

Passiv rökning

- Prospektiv studie (11 800 personer)
- Slutsats: Minskad passiv rökning, minskar risken att drabbas av alla typer av rökrelaterad cancer

García-Esquinasa et al. Environment International 117 (2018) 260–267

Vattenpipa

- Röken innehåller nikotin, skadliga och cancerframkallande ämnen
- Fördubblad risk för lungcancer, sjukdomar i andningsorganen, tandlossning
- Lågt pris
- Ofta saknas varningstexter
- Ofta sötad och med fruktsmak

Vattenpipa – rök utan risk? Hälsoeffekter, vanor, attityder och tillsyn. 2010. Statens folkhälsoinstitut; Enghag et al. Läkartidningen, 2011

E-cigarett

- Kontroversiell, oreglerad produkt
- Vätska med eller utan nikotin
 - samt ett 70-tal olika cancerogena ämnen, giftiga gaser och nanopartiklar av tungmetaller så som krom, koppar, magnesium, zink, bly, mangan och nickel
 - lägre halter av tjära
- Marknadsföring kritiseras
- Begränsad forskning
 - Artikel i Lancet (Bullen et al 2013) visar likvärdiga resultat som vid nikotinläkemedel
 - <http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2018/05/e-cigarett-en-kunskapssammanst%C3%A4llning-180424.pdf>

”Longitudinella studier visar att ungdomar som använder e-cigarett i större utsträckning börjar röka konventionella tobakscigarett. Samtidigt indikerar flera undersökningar att e-cigarett inte är effektiva vid rökavvänjning.”

Snus

- Kopplat till mindre risker än rökt tobak men tydliga hälsorisker finns (hjärta-kärl, diabetes, graviditet)
- Motstridig forskning kring snus och cancer
- Kontroversiellt
- Undantag för Sverige i EU

Råd vid rökstopp

Råd kring rökning

- Rökuppehåll 4 – 8 veckor före och efter kirurgiskt ingrepp
- Rökuppehåll under strål- och cytostatikabehandling

Bäst är alltid att sluta röka!

Nikotinläkemedel

- 1:a handsval!
- Långsammare upptag av nikotin än vid rökning
- Plåster, tuggummi, sugtabletter, munsprej, portionspåsar
- Olika styrkor och smaker
- Kan kombineras, tillräcklig dos!
- Receptfria men billigare på recept

Vilka läkemedel hjälper?

- **Varenclin (Champix ©)**
- Ökar chansen att lyckas i jmf med Bupropion och nikotinläkemedel
 - "Ett effektivt och säkert läkemedel som med framgång kan användas för rökavvänjning"
 - Antidepressivt medel
 - Illamående
 - Ny forskning avfärdar ökad suicidrisk!
- **Bupropion (Zyban©)**
 - "Ett säkert och effektivt läkemedel för rökavvänjning"
 - Antidepressivt medel
 - Hämmar återupptaget av dopamin och noradrenalin i CNS
 - Kontraindicerat vid behandling av benzodiacepiner och alkoholmissbruk, lever/njurinsufficiens
 - Sömnsvårigheter
- **Cytisin (Asmoken©)**
 - Godkänt av läkemedelsverket januari 2018
 - I kombination med stöd, bättre än nikotinläkemedel (måttlig ökning)
 - "Ett säkert och effektivt läkemedel för rökavvänjning"
 - Kontraindicerat vid hjärt-kärlsjukdom
 - Ökad aptit, yrsel, humörsvängningar, sömnbesvär, oro

Cahill et al Cochrane Review 2016; Puzdrowska 2014, examensarbete, Linneuniversitetet



Principer för rökavvänjning

- Stöd + läkemedel
- 5A
 - Ask
 - Advice
 - Assist
 - Access
 - Arrange follow-up
- Motiverande samtal (MI)
- Cancer som ”Teachable moment”

Table. The 5 A’s Outline a Framework for Clinicians to Approach Tobacco Cessation⁸

Approach to Cessation Framework

Ask	Identify and document tobacco use for every patient on every visit
Advise	In a clear, strong, and personalized manner, urge every tobacco user to quit
Assess	Is the tobacco user willing to make a quit attempt at this time? What has or has not worked for them in the past?
Assist	For patients willing to make a quit attempt, use counseling and pharmacotherapy to help them quit.
Arrange	Schedule follow-up contact, in person or by telephone, preferably within the first week after the quit date

Alkohol

Published on *ASCO* (<https://www.asco.org>)

[Home](#) > Alcohol Linked to Cancer According to Major Oncology Organization: ASCO Cites Evidence and Calls for Reduced Alcohol Consumption

Alcohol Linked to Cancer According to Major Oncology Organization: ASCO Cites Evidence and Calls for Reduced Alcohol Consumption

For immediate release
November 7, 2017

Experts estimate that the risk of breast cancer goes up another 10% for each additional drink women regularly have each day.

ate, or heavy—is lin
esophagus, and hea
ogy (ASCO). In a st

Alcohol increases a woman's risk of hormone-receptor-positive breast cancer. Alcohol can increase levels of estrogen and other hormones associated with hormone-receptor-positive breast cancer. Alcohol also may increase breast cancer risk by damaging DNA in cells.

Cancer and alcohol

- Viktig riskfaktor för cancer
- Munhåla, pharynx, larynx, esophagus, lever, bröst, kolorektal, pancreas
- 5-7 % av alla cancerfall är orsakade av alkohol
- “Dosberoende”
- Ändrade alkoholvanor I Sverige

- Vi behöver öka kunskapen och medvetenheten!
 - Visst motstånd från hälso- och sjukvårdspersonal
 - Samma som tidigare kring tobak och fysisk aktivitet

*Alcohol and Cancer Risks.
A guide for health Professionals. [www. Shaap.org.uk](http://www.Shaap.org.uk)*

Cancer och alkohol

- Etanol är cancerframkallande
- När etanol bryts ned bildas acetaldehyd som är direkt toxiskt och cancerframkallande
- Påverkar DNA och hormonproduktion
- En enkätundersökning bland EU-invånare visar att sambandet är mer okänt i Sverige än i många andra EU-länder (Cancerfonden 2018)

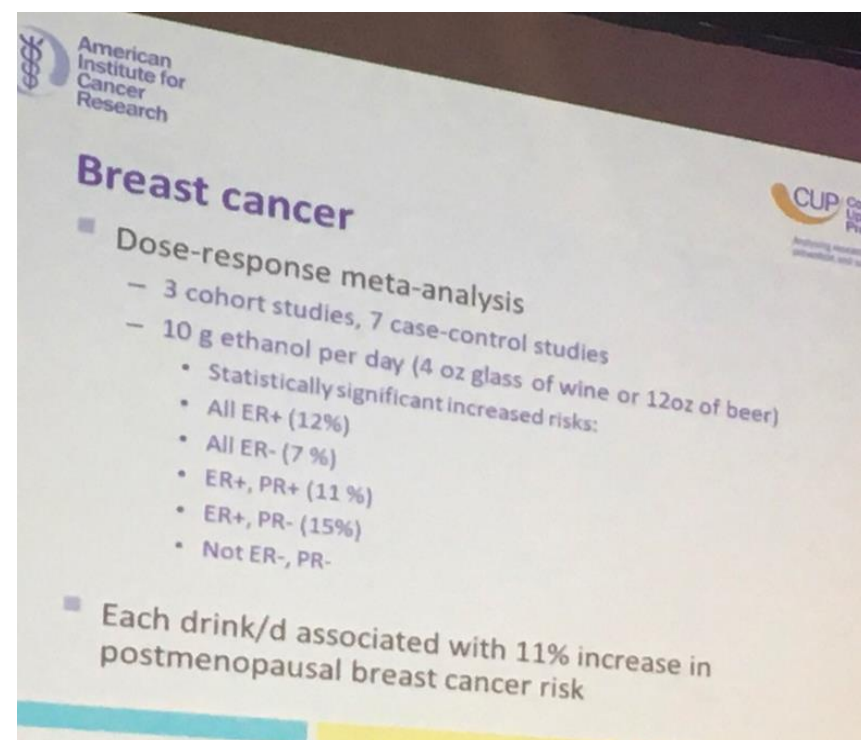
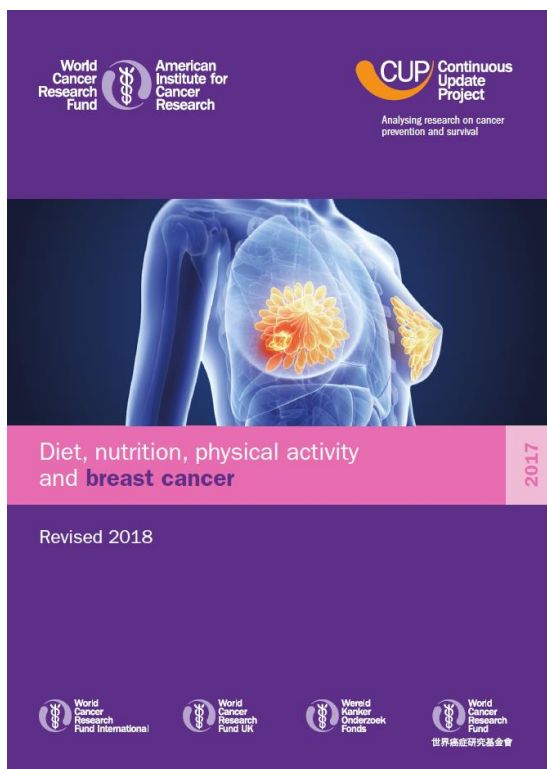
Relative Risks from a Meta-analysis on the Associations Between Alcohol Drinking and Risk of Cancer

Type of Cancer	Nondrinker	Light Drinker	Moderate Drinker	Heavy Drinker
Oropharynx	1.0	1.13	1.83	5.13
Esophageal SCC	1.0	1.26	2.23	4.95
Larynx	1.0	.87	1.44	2.65
Liver	1.0	1.0	1.08	2.07
Female breast	1.0	1.04	1.23	1.61
Colorectum	1.0	.99	1.17	1.44

Adapted from results of Bagnardi et al (2015)

Alkohol och bröstcancer

- Ny forskning visar kopplingar!
- Även ökad risk vid måttlig och låg konsumtion



Alkohol och bröstcancer

Food, Nutrition, Physical Activity, And Cancer of The Breast (Postmenopause)

STRENGTH OF CURRENT EVIDENCE	DECREASES RISK	INCREASES RISK
CONVINCING Effect on Risk:		Body fatness Alcoholic Drinks Adult weight gain Adult attained height
PROBABLE Effect on Risk:	Physical activity Lactation Body fatness as young adult	

Source: AICR/WCRF Diet, nutrition, physical activity and breast cancer, 2017

Food, Nutrition, Physical Activity, And Cancer of The Breast (Premenopause)

STRENGTH OF CURRENT EVIDENCE	DECREASES RISK	INCREASES RISK
CONVINCING Effect on Risk:		Adult attained height
PROBABLE Effect on Risk:	Vigorous physical activity Lactation	Alcoholic drinks Greater birthweight

Source: AICR/WCRF Diet, nutrition, physical activity and breast cancer, 2017

Baserat på 119 studier, 12 miljoner kvinnor,
och mer än 260 000 bröstcancerfall

<http://www.aicr.org/continuous-update-project/reports/breast-cancer-report-2017.pdf>



Råd kring alkohol

Vilken rekommendation skall vi ge?

- Som cancerprevention = ingen alkohol!
(EU, WHO, IARC, ASCO)
- Alkoholuppehåll 4 – 8 veckor före och efter kirurgiskt ingrepp
- Alkoholuppehåll under cancerbehandling

- I övrigt, låg konsumtion!
 - Kvinnor, max ett litet glas vin (147 ml) per dag eller motsvarande
 - Män, max två små glas vin per dag eller motsvarande

Alcohol Brief Intervention (ABI)

- Relativt enkel modell
- Påminner om 5A och baserat på motiverande samtal (MI)
- Utmanar attityder och beteenden
- Beteende kring alkoholkonsumtion och feedback
- Ta fram en plan för att minska alkoholintag
- Stöd beteendeförändring
- Skriftligt material
- Uppföljning via telefon och återbesök

WHO (2009). Screening and brief advice programmes. In: Evidence for the effectiveness and cost-effectiveness of interventions to reduce alcohol related-harm:

www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/43319/E92823.pdf

Rökning och alkohol

Rökning och alkohol

- Rökning och alkohol = ökad risk!
- Rökning är en klart större riskfaktor, primärt och sekundärt!
- 1 av 3 sekundära cancrar är kopplade till rökning och/eller alkohol
- Extra fokus!
- Vad ger man för råd?
- Hur resonerar patienten?

Sammanfattningsvis...

- Vi behöver arbeta mer med att öka medvetenheten kring riskfaktorer och cancer, inte minst alkohol!
- Intervenera och integrera alla kända riskfaktorer!
- Cancer är ett “teachable moment” för patienter, närstående och personal
- Kontaktsjuksköterskor har en viktig roll
- Vi behöver arbeta systematisk, innovativt och evidensbaserat!

TACK!