

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rauchstopp lohnt sich

Fragestellung: Hat es einen Einfluss auf kardiovaskuläre Erkrankungen, mit dem Rauchen aufzuhören, und wie ändert sich das Risiko über die Zeit?

Hintergrund: Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall – dies gilt noch mehr für den Herzinfarkt. Die Beendigung des Rauchens reduziert das Risiko für das Bronchialkarzinom und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wobei der zeitliche Verlauf nach der Raucherentwöhnung unklar ist. Bisherige Schätzungen gehen davon aus, dass ehemalige Raucher nur für etwa fünf weitere Jahre gefährdet sind.

Methodik: Es handelte sich um eine retrospektive Analyse der prospektiv erhobenen Daten von Teilnehmern der Framingham Heart Study, die zum Zeitpunkt des Registerings in den Jahren 1971–1975 keine Herz-Kreislauf-Erkrankung hatten. Die Teilnehmer wurden bis 2015 weiterverfolgt. Erfasst wurden der Zigarettenkonsum, der Zeitpunkt des Rauchstopps und die Packungsjahre. Endpunkte waren Myokardinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz und kardiovaskulärer Tod. Die primäre Auswertung beschränkte sich auf schwere Raucher (über 20 Packungsjahre).

Ergebnisse: Die Studienpopulation umfasste 8.770 Personen mit einem Durchschnittsalter von 42,2 Jahren, 45 % waren Männer. 2.371 Teilnehmer waren starke Raucher. Über eine mediane Beobachtungszeit von 26,4 Jahren traten 2.435 erste kardiovaskuläre Ereignisse auf. Verglichen mit derzeitigen Rauchern war das Beenden des Rauchens innerhalb von fünf Jahren mit einem deutlich niedrigeren Risiko verbunden. Die Inzidenzraten pro 1.000 Personenjahre betragen für Raucher 11,56 und für Teilnehmer, die das Rauchen innerhalb von fünf Jahren einstellten, 6,94. Diese Differenz war statistisch signifikant. Im Vergleich zu Nichtrauchern bestand bei Exrauchern auch noch nach zehn und 15 Jahren nach Rauchstopp ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko. Die Inzidenzraten pro 1.000 Personenjahre betragen bei Teilnehmern, die nie geraucht hatten, 5,09 und jenen, die das Rauchen vor zehn bis 15 Jahren beendet hatten, 6,31.

Duncan MS, Freiberg MS, Greevy R Jr et al. Association of smoking cessation with subsequent risk of cardiovascular disease. *JAMA* 2019; 322: 642–50

Schlussfolgerungen: Der Rauchstopp war innerhalb von fünf Jahren mit einem deutlich geringeren Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen verbunden, im Vergleich zu Personen, die weiter rauchten. Das Risiko wurde aber nicht auf das Niveau von Nichtrauchern gesenkt.

– **Kommentar** von Hans-Christoph Diener, Essen

Das Nichtraucherniveau wird nicht erreicht

Fast alle Leitlinien zur Primär- und Sekundärprävention des Schlaganfalls empfehlen Rauchern, das Rauchen zu beenden. Diese Empfehlung stützt sich allerdings bisher auf eine relativ schwache wissenschaftliche Evidenz. Die hier publizierte Studie umfasst einen Zeitraum von über 20 Jahren und belegt eindeutig, dass die Beendigung des Zigarettenkonsums das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen signifikant reduziert. Im Gegensatz zu anderen Studien zeigt sich hier allerdings, dass auch nach längerer Rauchkarenz das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen nicht mehr das Niveau erreicht, das Nichtraucher haben. In der klinischen Praxis ist es allerdings meist nicht damit getan, Raucher zur Beendigung ihres Konsums aufzufordern. Da es sich um eine Suchterkrankung handelt, muss meist professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Hier steht eine Anzeige.

 Springer