

Rauchstopp: Ab wann sinkt das kardiovaskuläre Risiko?

k -- Duncan MS, Freiberg MS, Greevy RA Jr et al. Association of smoking cessation with subsequent risk of cardiovascular disease. JAMA. 2019 Aug 20;322:642-50

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Barbara Loeliger

Warum diese Studie?

Schätzungen der Reduktion des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen im zeitlichen Verlauf nach einem Rauchstopp waren bisher sehr unterschiedlich. In dieser retrospektiven Analyse der Kohorten der «Framingham Heart Study» wurde das kardiovaskuläre Risiko von Personen, die viel geraucht hatten (>20 Pack-years) im Vergleich zu solchen, die immer noch rauchten oder gar nie geraucht hatten in Abhängigkeit von der Abstinenzdauer untersucht.

Was hat man gefunden?

Bei 8770 Teilnehmenden ohne bekannte kardiovaskuläre Erkrankung wurden im Mittel über 26,4 Jahre regelmässig Daten zum Tabakkonsum, anderen Risikofaktoren und kardiovaskulären Erstereignissen erhoben. Es traten 2345 kardiovaskuläre Erstereignisse auf (Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Hirnschlag, kardiovaskulärer Todesfall). 40% der Teilnehmenden hatten niemals geraucht. Von den restlichen 5308 Personen waren 2371 «Vielrauchende» (>20 Pack-years). 17% (406) der Vielrauchenden schafften es, nicht rückfällig zu werden. Für diese nahm das kardiovaskuläre Risiko über die ersten Jahre rasch ab und betrug nach 5 Jahren noch 0,61 der Inzidenzrate für solche, die weiterhin rauchten (95% KI, 0,49-0,76). Anders ausgedrückt hatten Personen, die rauchten, 11,56 kardiovaskuläre Erstereignisse pro 1000 Personenjahre, abstinente ehemalige Vielrauchende hingegen 6,94. Nach 10-15 Jahren Rauchstopp nivellierte sich das Risiko langsam auf jenes der Personen, die nie geraucht hatten. Ehemals Vielrauchende erlitten 6,31 kardiovaskuläre Erstereignisse pro 1000 Personenjahre, im Gegensatz zu 5,09 Ereignisse bei permanent nicht-rauchenden Personen. Dies entspricht einer – statistisch nicht erhöhten – Hazard Ratio von 1,25 (95% KI, 0,98-1,60).

Wie wird es gedeutet?

Mit einem Tabakstopp erreichen auch Personen, die viel geraucht haben, nach 5 Jahren eine deutliche kardiovaskuläre Risikoreduktion, ohne aber das Niveau derjenigen zu erreichen, die nie geraucht haben. Die Studienverantwortlichen geben zu bedenken, dass die gängigen kardiovaskulären Risikorechner möglicherweise das Risiko vor allem für Leute, die viel geraucht haben, unterschätzen.

screen-kommentar

Nicht mehr zu rauchen ist nicht dasselbe wie nie geraucht zu haben! Diese gut gemachte Studie besticht durch eine regelmässige Erhebung des individuellen Tabakkonsums und somit

genaueren Angaben zum Expositionsrisiko. Trotz einer kleinen Fallzahl mit nur 406 ehemaligen Vielrauchenden wird klar, dass wir Ärztinnen und Ärzte genau unterscheiden müssen, wer wann wieviel geraucht hat, um unsere Patientinnen und Patienten bezüglich ihres kardiovaskulären Risikos zu beraten. Gute Neuigkeiten: Ein Rauchstopp lohnt sich. Schon nach 5 Jahren haben Vielrauchende ihr Risiko um 40% reduziert. Schlechte Neuigkeiten: Um die tickende Zeitbombe des Rauchens zu entschärfen, ist mehr Zeit nötig als angenommen, nämlich eine Dekade und mehr – genau wie für das Lungenkrebsrisiko.

Zusammengefasst und kommentiert von Barbara Loeliger