

SUCHT

Verzicht auf Lebensjahre

In der Schweiz sterben jeden Tag 26 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Mit dem Rauchen aufhören ist nicht einfach – aber möglich.

VON ANDRÉ JABERG
Die Menschen werden immer älter: Männer werden in der Schweiz durchschnittlich 81,0, Frauen 85,1 Jahre alt (Erhebung: 2020). Wohl keine gesunden Menschen würden freiwillig auf zehn Lebensjahre verzichten. Doch genau das tun Raucherinnen und Raucher: Sie verkürzen ihr Dasein um eben diese Zeit. Rund 9500 Menschen sterben in der Schweiz jedes Jahr an den Folgen des Tabakkonsums, das sind jeden Tag rund 26 Frauen und Männer. «Sie sterben beispielsweise an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenkrebs oder anderen Krebsarten», sagt Apothekerin Karin Favre von der Schloss Apotheke Nidau AG in Nidau. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind für 34 Prozent aller tabakbedingten Todesfälle verantwortlich, Lungenkrebs für 29 Prozent. In der Schweiz rauchen 27,1 Prozent der Bevölkerung (Erhebungsjahr 2017), die älter als 15 Jahre sind. Bei den Männern sind es 31 Prozent, der Frauenanteil beträgt 23,3 Prozent. Von den 15- bis 24-Jährigen raucht rund jede dritte Person.

Gefahr. Weil sich viele Raucherinnen und Raucher der Gefahr ihres Tuns bewusst sind und nicht freiwillig zehn Lebensjahre hinschmeissen möchten, wollen 60 Prozent der Zigarettenskonsumtinnen und -konsumenten

mit dem Rauchen aufhören. Karin Favre: «Damit dies gelingt, braucht es eine exakte Planung, ein klares Ziel und genügend Unterstützung.» Letztere können Partner, Ärztinnen oder auch Apothekerinnen bieten. (Siehe «Der Rat» unten.)
Mit einer Entwöhnung tun sich Rauchende von der ersten Minute an nur Gutes. Ein Raucherstopp wirkt sich sofort positiv auf die Gesundheit aus und reduziert langfristig das Risiko für Krankheiten, die durch das Rauchen verursacht werden. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann den Verlust an Lebensqualität und Lebenszeit zu einem guten Teil wettmachen. Je früher eine Person das Rauchen aufgibt, desto grösser ist die Wirkung. «Bereits nach 24 rauchfreien Stunden beginnt das akute Herzinfarktrisiko zu sinken und nach 48 Stunden regenerieren sich allmählich die Geruchs- und Geschmacksnerven», erklärt Karin Favre. Aber: Es dauere zehn bis 15 Jahre, bis ein ehemaliger Raucher betreffend Herz-Kreislauf-Erkrankungen wieder den gleichen Risikofaktor aufweise wie ein Nichtraucher. Karin Favre kann in ihrer Apotheke Nikotinersatz-Produkte für Menschen anbieten, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Das sind beispielsweise Kaugummis, Pflaster, Sprays oder Tabletten. «Es ist natürlich das

Ziel, dass diese Mittel mit der Zeit auch verringert und dann abgesetzt werden.» Diese Mittel mildern lediglich die Entzugssymptome. Zu diesen gehören Kopfschmerzen, Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen. Etwa drei Wochen nach der letzten Zigarette würden diese allmählich abnehmen. Doch weder Kaugummi noch Pflaster helfen etwas, wenn der Wille und die Motivation fehlen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Milliarden. Das Rauchen stellt in der Schweiz eine gesellschaftliche Herausforderung dar und ist für die öffentliche Gesundheit und die volkswirtschaftliche Leistungsfähigkeit eine Belastung. Die Kosten für die medizinische Behandlung von durch das Rauchen verursachten Krankheiten belaufen sich auf drei Milliarden Franken pro Jahr. Dazu kommen Erwerbsaufallkosten von jährlich 833 Millionen Franken, wenn Rauchende erkranken und für eine gewisse Zeit arbeitsunfähig sind. Rauchende Schweizerinnen und Schweizer sind betreffend ihre Sucht keine Exoten: Tabak ist weltweit der wichtigste Risikofaktor für nichtübertragbare Krankheiten und ist wesentlich verantwortlich für die globale Krankheitslast. ■



Die letzte Zigarette ausdrücken und nicht mehr rauchen – vielen Süchtigen fällt das schwer.

Écraser sa dernière cigarette et ne plus fumer, une démarche souvent difficile mais salutaire.

PHOTOS: JOEL SCHWEIZER

ADDICTION

Des années en moins

Chaque jour en Suisse, 26 personnes meurent des conséquences du tabagisme. Arrêter de fumer n'est pas facile, mais possible.

PAR ANDRÉ JABERG
La population suisse vit toujours plus longtemps: les hommes atteignent en moyenne 81,0 ans, les femmes 85,1 ans (résultats 2020). Aucune personne en bonne santé ne renoncerait volontairement à quelques années de vie. C'est pourtant ce que font les fumeurs: ils raccourcissent d'autant leur existence. Chaque année en Suisse, près de 9500 personnes meurent des conséquences du tabagisme, soit 26 chaque jour. «Elles meurent par exemple de maladies cardio-vasculaires, de cancer du poumon ou d'autres types de cancer», explique la pharmacienne Karin Favre, de la Schloss Apotheke Nidau AG à Nidau. Les maladies cardio-vasculaires sont responsables de 34% de tous les décès dus au tabac, le cancer du poumon de 29%.

En Suisse, 27,1% de la population (année de relevé: 2017) âgée de plus de 15 ans fume. Chez les hommes, cette proportion est de 31%, chez les femmes de 23,3%. Dans la tranche d'âge comprise entre 15 et 24 ans, environ un jeune sur trois est fumeur.

Risque. Parce que de nombreux fumeurs sont conscients du risque pris et ne souhaitent pas renoncer volontairement à dix années de vie, 60% des consommatrices et consommateurs de cigarettes veulent arrêter de fumer. Karin Favre: «Pour y parvenir, il faut une planification précise, un objectif clair et un soutien suffisant.» Celui-ci peut provenir de partenaires, de médecins ou même de pharmaciens. (Voir «Le conseil» ci-après.)

En arrêtant de fumer, les fumeurs se font du bien dès la première minute. L'arrêt du tabac a un effet positif immédiat sur la santé et réduit à long terme le risque de maladies causées par le tabagisme. En arrêtant de fumer, on peut compenser en grande partie la perte de qualité de vie et de temps de vie. Plus une personne arrête de fumer tôt, plus l'effet sera important. «Après 24 heures sans fumer, le risque d'infarctus du myocarde aigu commence déjà à diminuer et après 48 heures, les nerfs olfactifs et gustatifs se régénèrent progressivement», explique Karin Favre. Mais il faut dix à quinze ans pour qu'un ancien fumeur présente à nouveau le même facteur de risque qu'un non-fumeur dans le domaine des maladies cardiovasculaires. Dans sa pharmacie, Karin Favre propose des substituts nicotiques pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Il s'agit par exemple de gommes à mâcher, de patches, de sprays ou de comprimés. «Le but est bien sûr qu'avec le temps, leur consommation soit d'abord réduite, puis stoppée.» Ces produits ne font qu'atténuer les symptômes de sevrage. Ceux-ci comprennent notamment maux de tête, irritabilité, agitation et troubles du sommeil. Environ trois semaines après la dernière cigarette, ils diminuent progressivement. Mais ni les gommes à mâcher, ni les patches ne sont d'une quelconque utilité si la volonté et la motivation d'arrêter de fumer font défaut.

Milliards. En Suisse, le tabagisme constitue un défi pour la société et une charge pour la santé publique et la performance économique. Les coûts de traitement des maladies causées par le tabagisme s'élèvent à trois milliards de francs par an. A cela s'ajoutent les coûts des assurances pertes de gain, de 833 millions de francs par an, lorsque les fumeurs tombent malades et se retrouvent en incapacité de travail pendant un temps. Les fumeurs suisses ne sont pas des cas exotiques d'addiction. Le tabac est le principal facteur de risque de maladies non transmissibles dans le monde et est largement responsable de la charge globale de morbidité. ■

DER RAT LE CONSEIL

Karin Favre, Schloss Apotheke Nidau AG, Nidau



«Für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, ist die Motivation dazu sehr wichtig. Es ist vorteilhaft, bei seinem Unterfangen einen genauen Zeitplan und ein klares Ziel zu haben und sich dabei von jemandem begleiten zu lassen. Das kann die Partnerin, der Arzt oder die Apothekerin sein, die bei der Nikotinentwöhnung helfen und Wege zu einem gesunden Lebensstil aufzeigen kann. Raucherinnen und Raucher sollten sich auch bewusst werden, warum und wann sie rauchen. Es ist wichtig, seine Gewohnheiten zu ändern und sich seines Tuns bewusst zu werden. Man kann nikotinhaltige Medikamente einnehmen, um die Entzugssymptome zu lindern. Am beliebtesten sind dabei Kaugummis. Wer sich begleiten lässt, hat deutlich bessere Chancen auf Erfolg.»

«Chez les personnes qui souhaitent arrêter de fumer, la motivation est très importante. Face à un tel défi, il est préférable d'avoir un calendrier précis, un objectif clair et de se faire accompagner par quelqu'un. Il peut s'agir de son partenaire, de son médecin ou de son pharmacien, qui peuvent l'aider à arrêter la nicotine et lui indiquer les moyens d'adopter un mode de vie sain. Les fumeuses et les fumeurs doivent également réaliser pourquoi et quand ils fument. Il est important de changer ses habitudes et de prendre conscience de ce que l'on fait. Il est possible de recourir à des médicaments contenant de la nicotine pour atténuer les symptômes de sevrage. Les gommes à mâcher sont les plus populaires. Si l'on se fait accompagner, on a nettement plus de chances de réussir.»



RAUCHEN IST DOOF

Eine erfolgreiche Raucherentwöhnung beginnt mit der richtigen Beratung.

Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie gern und kompetent.

FUMER C'EST STUPIDE

Un sevrage tabagique réussi commence par un conseil adéquat.

Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

Bon für eine Rauchstopp-Begleitung im Gesamtwert von CHF 60.– (Erstberatung CHF 40.–, Folgeberatung CHF 20.–).

Gültig vom 1. bis 31. März 2022 in allen RegioPharm Apotheken.

Bon pour un accompagnement dans le sevrage tabagique d'une valeur totale de CHF 60.– (première consultation CHF 40.–, consultation de suivi CHF 20.–)

Valable du 1er au 31 mars 2022 dans toutes les pharmacies RegioPharm.



Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie - le premier point de repère pour toute question de santé.

| BIEL / BIENNE | |
|---------------------------|--------------------------|
| Battenberg Apotheke | Mettstrasse 144 |
| Durtschi Peter | 032 341 55 30 |
| Apotheke Dr. Hysek | Bözingenstrasse 162 |
| Dr. Hysek Cédric | 032 345 22 22 |
| Apotheke im Spitalzentrum | Vogelsang 84 |
| Osswald Martin | 032 324 23 00 |
| Geno Apotheke | General-Dufour-Strasse 4 |
| Dr. Ambühl Philipp | 032 329 39 59 |
| Geno Apotheke | Zentralstrasse 45 |
| Fuhrmann Didier | 032 329 39 79 |
| Pharmacie Dufour | Rue Dufour 89 |
| Boillat Yves | 032 342 46 56 |
| NIDAU | |
| Schloss Apotheke Nidau | Hauptstrasse 30 |
| Favre Karin | 032 331 93 42 |
| LENGNAU | |
| Geno Apotheke | Bürenstrasse 1 |
| David Vogel | 032 652 44 13 |
| LYSS | |
| Apotheke Lyssbach | Steinweg 26 |
| | 032 384 54 54 |
| Bahnhof-Apotheke Lyss | Bahnhofstrasse 6 |
| Daniela Friedli | 032 384 13 70 |
| RECONVILIER | |
| Pharmacie Bichsel | Rte de Tavannes 1 |
| Bichsel Bernard | 032 481 25 12 |

NEWS

Covid-19 kann bei Betroffenen einen Hirnschlag auslösen. Verglichen mit durchschnittlichen Hirnschlägen sind diese schwerer und die Heilungs- und Überlebenschancen deutlich geringer. Hirnslagpatientinnen und -patienten können sich aber darauf verlassen, dass die Schweizer Hirnslagzentren auch während der Pandemie zuverlässig und rasch handeln. Dies die Ergebnisse einer von der Schweizerischen Herzstiftung unterstützten Schweizer Studie. Man weiss inzwischen aus grossangelegten Studien, dass Patientinnen und Patienten während und kurz nach einer Covid-19-Erkrankung ein rund zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko eines Hirnchlages haben. Das ist vor allem auf eine erhöhte Gerinnungstendenz des Blutes durch die Entzündung zurückzuführen.

La Covid-19 peut déclencher une attaque cérébrale (AVC). Celle-ci est alors plus grave qu'en moyenne et les chances de guérison et de survie sont moins bonnes. Malgré la pandémie, les victimes d'attaque cérébrale ont toujours pu compter sur les centres cérébro-vasculaires suisses pour assurer une prise en charge rapide et fiable, révèle une étude menée en Suisse avec le soutien de la Fondation Suisse de Cardiologie. De vastes études ont entre-temps montré que, pendant ou juste après un Covid-19, le risque d'attaque cérébrale est multiplié par environ deux ou trois. Cela est essentiellement dû à une tendance accrue du sang à coaguler en raison du processus inflammatoire, ainsi qu'à une atteinte de la couche interne des petits et gros vaisseaux sanguins causée par le Covid-19.