

«Es wäre heute ausgeschlossen, Tabak – dieses giftige Produkt – neu einführen zu wollen»

Diese Worte äusserte im vergangenen Jahr der Direktor des Bundesamtes für Gesundheit, Thomas Zeltner, und diese Erkenntnis setzt sich mehr und mehr, national und international, durch. Gleichzeitig ist auch deutlicher erkannt worden, dass es mit der Aufforderung, mit dem Zigarettenkonsum aufzuhören, nicht getan ist. Die Erkenntnis, dass Hunderte, ja Tausende von toxischen Substanzen im Zigarettenrauch enthalten sind und unseren Organismus gefährden, deckt nur die eine Seite der Medaille ab. Gestoppte Zufuhr von Nikotin in den Raucherwaren führt zwar bereits nach kurzer Zeit zu einer erheblichen Abnahme des erhöhten Gesundheitsrisikos im Bereich kardiovaskulärer Erkrankungen, aber es dauert doch mindestens zehn Jahre, bis es gleich niedrig wie bei Nichtrauchenden ist.

Wäre da nicht die psychotrope Wirkung des Nikotins, wäre das Aufhören viel leichter! Nicht nur der toxischen Komponenten des Zigarettenrauchs, sondern auch dieser Wirkung auf das Zentralnervensystem wegen muss von einer giftigen Substanz gesprochen werden. Damit sind wir beim Problem süchtigen Konsums angelangt: Es sind nicht nur Aspekte des Verhaltens, sondern auch welche der Befindlichkeit eines Menschen angesprochen. Verhalten kann durch kognitive therapeutische Ansätze

verändert werden. Um jedoch eine gesündere Befindlichkeit zu erlangen, braucht es etwas tiefere Einsichten in das eigene Wesen.

Bald ist es soweit, dass die neue Basis-Dokumentation - überarbeitete Neuauflage des Manuals «frei von Tabak» aus dem Jahr 1990 - vorliegt. Darin finden Sie alles Wissenswerte, auf den neusten Stand gebracht, damit Sie Ihre Patientinnen und Patienten in geschickter Weise auf ihre Rauchgewohnheiten und die Frage, ob sie nicht doch das Rauchen lassen wollten, ansprechen und weiter beraten können. Eine präventive, zeitlich wenig anspruchsvolle Intervention in der Sprechstunde zeitigt oft grosse Wirkung!

Die FMH ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, beteiligt sich an Projekten des BAG und ist in der Eidgenössischen Kommission für Tabakprävention vertreten und engagiert sich für die Tabakprävention. Wir empfehlen Ihnen somit die dieser Ausgabe der Schweizerischen Ärztezeitung beigelegten Informationsmaterialien und Entwöhnungsprogramme. Sie sind für die Patienten bestimmt und visieren als Ziel Nichtrauchen an. Sie basieren im wesentlichen auf der oben genannten Kehrseite der Medaille. In diesen Programmen ist ihre eigene Mitarbeit und Verantwortung anvisiert.

Ärztinnen und Ärzte sollen auch wissen, was sie ihren Patienten und Patientinnen, die zu rauchen aufhören möchten, es jedoch nicht schaffen, zu deren Selbsthilfe empfehlen können.

Ursula Steiner-König
Mitglied des Zentralvorstandes

«Il serait aujourd'hui impensable de vouloir réintroduire ce poison qu'est le tabac»

Ce sont les mots prononcés l'année dernière par Thomas Zeltner, directeur de l'Office fédéral de la santé publique et ce constat s'impose de plus en plus, aussi bien chez nous qu'à l'étranger. De même, on tend aujourd'hui à reconnaître que l'invitation à arrêter de fumer ne suffit pas. Le fait de savoir que des centaines, voire des milliers de substances toxiques contenues dans la fumée de cigarette mettent en danger notre organisme ne représente qu'un aspect du problème. L'arrêt nicotinique réduit, il est vrai, sensiblement et rapidement le risque accru de maladies cardio-vasculaires, même s'il faut au moins dix ans pour que ce risque soit ramené au même niveau que chez les non-fumeurs.

Cela dit, s'il n'y avait pas l'effet psychotrope de la nicotine, il serait beaucoup plus facile d'arrêter de fumer! Il faut parler de poison non seulement en raison des composantes toxiques de la fumée de cigarette, mais aussi de son effet sur le système nerveux central. Voilà évoqué l'autre aspect du problème, à savoir la dépendance, qui n'est pas uniquement une question de comportement, mais

également de sentiment existentiel. Des principes thérapeutiques cognitifs peuvent modifier le comportement. Mais parvenir à un sentiment existentiel plus sain demande quelque sens de l'introspection.

Une nouvelle version de la documentation de base «Vivre sans tabac» de 1990 sera bientôt disponible. Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir pour aborder habilement la question du tabagisme avec vos patients et leur demander s'ils ne sont pas désireux d'arrêter et pour mieux les conseiller. L'intervention préventive du médecin, peu chronophage, est souvent suivie de grands effets!

La FMH est membre de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, participe à des projets de l'OFSP et est représentée au sein de la Commission fédérale pour la prévention du tabagisme. Nous vous recommandons dès lors les matériaux d'information et les programmes de désaccoutumance que vous trouverez en annexe de cette édition du Bulletin des médecins suisses. Destinés à vos patients, ils ont pour but l'arrêt tabagique et se fondent pour l'essentiel sur cet autre aspect du problème évoqué plus haut. Ces programmes demandent leur participation responsable.

Les patients désireux d'arrêter de fumer, mais qui n'y arrivent pas, doivent pouvoir compter sur leur médecin pour les conseiller et les aider à faire le pas.

Ursula Steiner-König
Membre du Comité central de la FMH