



Doporučení č. 1 pro jednotlivce týkající se kouření

Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku, a to ani výrobky určené k vapingu. Pokud kouříte, měli byste přestat.

Klíčové shrnutí

- Užívání tabáku je v Evropské unii (EU) i celosvětově stále hlavní příčinou rakoviny, které lze předcházet. Kouření způsobuje nejméně 16 forem rakoviny.
- Nejlepším způsobem prevence typů rakoviny souvisejících s tabákem je s užíváním tabáku vůbec nezačínat, ale vždy a v každém věku je možné s ním přestat, a snížit tak riziko rakoviny.
- Využití odborné pomoci při odvykání kouření, pokud je dostupná (např. behaviorální podpora, jako je poradenství, a užívání předepsaných léků, které pomáhají lidem přestat kouřit), výrazně zvyšuje úspěšnost.
- Elektronické cigarety (vaporizéry) obsahují nikotin a jejich dlouhodobé účinky na zdraví nejsou známy. Lidé, kteří nikdy nekouřili, by neměli vapovat, protože odtud už je jen krok ke kouření.

Tabák a rakovina

V roce 2023 bylo 24 % obyvatel EU ve věku 15 let a starších aktuálními kuřáky. Nejvyšší míra kouření byla zaznamenána u osob ve věku 25–54 let a častěji kouřili muži než ženy. Míra kouření se v různých zemích liší, od 8 % ve Švédsku po 36 % v Řecku. V roce 2022 zemřelo v EU na rakovinu průdušnice, průdušek a plic téměř 253 000 lidí. Odhaduje se, že kouření cigaret je příčinou 82 % případů rakoviny plic v Evropě.

I když se v posledních desetiletích počet kuřáků snížil, kouření zůstává hlavní příčinou úmrtí, které lze předcházet, v EU i na celém světě. Je také hlavní příčinou nerovností v oblasti zdraví.

Tabákový kouř obsahuje více než 5 000 chemických látek a některé z nich jsou karcinogenní. Nejrozšířenější formou užívání tabáku v EU je kouření cigaret, které způsobuje nejméně 16 různých typů rakoviny: rakovinu plic, hrtanu, močového měchýře, hltanu, jícnu, jater, děložního čípku, nosohltanu, slinivky břišní, žaludku, ústní dutiny, ledvin, tlustého střeva a konečníku, prsu a vaječníků a leukémii. Dalšími formami kouření tabáku používanými v EU jsou doutníky, dýmky, bidi a vodní dýmky (šiša), které rovněž způsobují rakovinu, včetně rakoviny plic, úst a horní části krku, jícnu, hrtanu a žaludku.

Existují také formy tabáku, které se nekouří, ale konzumují se žvýkáním, cucáním nebo vdechováním nosem. Tyto formy jsou známy jako bezdýmny tabák. Existují spolehlivé důkazy o tom, že mnohé formy bezdýmného tabáku způsobují rakovinu, zejména rakovinu hlavy a krku.

Kroky, jak snížit riziko rakoviny

Nezačínajte kouřit, protože prevence užívání tabáku může snížit celoživotní riziko vzniku rakoviny. Existují však spolehlivé důkazy o tom, že přestat s kouřením je prospěšné v každém věku. Srovnáme-li osoby, které v kouření pokračují, s osobami, které v různém věku kouřit přestaly, zjistíme, že riziko vzniku rakoviny se po ukončení kouření snižuje, přičemž snížení rizika je největší u osob, které přestaly kouřit v mladším věku, ve srovnání s osobami, které přestaly kouřit v pozdějším věku.

Pokud užíváte tabák, nejlepší věcí, kterou můžete udělat pro snížení rizika rakoviny, je přestat kouřit. Šance na úspěšné odvyknutí se výrazně zvyšují, pokud vám pomůže odborník. Nejúčinnější metody zahrnují kombinaci behaviorální podpory a farmakoterapie. Behaviorální podpora (např. poradenství) může probíhat osobně, telefonicky, online nebo prostřednictvím mobilních zařízení. Farmakoterapie zahrnuje náhradní nikotinovou terapii (např. náplasti, žvýkačky, pastilky) a léky (např. bupropion, vareniklin, cytisin).

Přerušení užívání tabáku před operací nebo léčbou rakoviny zlepšuje rekonvalescenci. Existují určité důkazy, že zanechání kouření může zlepšit přežití i po stanovení diagnózy rakoviny.

Vedlejší přínosy pro prevenci nepřenositelných nemocí s podobnými rizikovými faktory a možnosti podpory zdraví

Kouření je rizikovým faktorem také u tří dalších hlavních nepřenositelných nemocí: kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a respiračních onemocnění. Prevence kouření proto snižuje i riziko těchto onemocnění. Přestat s kouřením je prospěšné pro kardiovaskulární a respirační zdraví a lidé s cukrovkou, kteří přestanou kouřit, lépe zvládají hladinu cukru v krvi.

Výrobky obsahující tabák a nikotin

Kromě tabákových výrobků určených ke kouření a bezdýmného tabáku je v EU k dostání řada dalších výrobků obsahujících tabák a nikotin. Patří mezi ně zahřívané tabákové výrobky, elektronické cigarety (vaporizéry) a nikotinové sáčky. Je třeba provést další výzkum souvislostí mezi těmito výrobky a rizikem vzniku rakoviny, protože ve srovnání s klasickými cigaretami jsou poměrně nové. Téměř všechny tyto novější výrobky obsahují nikotin, který je návykovou látkou. V některých částech EU jsou elektronické cigarety nebo vaporizéry používány jako pomoc při odvykání kouření u lidí, kteří se snaží přestat kouřit. Elektronické cigarety nebo vaporizéry by neměli používat mladí lidé nebo lidé, kteří nikdy nekouřili. Některé studie naznačují, že začnete-li s vapingem, může to vést ke kouření a s ním spojeným rizikům rakoviny.

Konkrétní cílové skupiny

Řešení problému užívání tabáku může přispět ke snížení nerovností v oblasti zdraví. V EU je užívání tabáku častější ve znevýhodněných komunitách, které jsou již ohroženy horšími zdravotními výsledky.

Vyplývá to ze vzájemného působení prostředí, v němž lidé žijí, dostupných zdrojů, společenských norem (včetně kulturních a náboženských zvyklostí) a dalších faktorů. Tyto složité faktory ovlivňují jak rozšíření užívání tabáku v těchto skupinách obyvatelstva, tak míru, v jaké lidé přestávají kouřit.

Seznamte se s politikami, které pomáhají omezit nebo zastavit užívání tabáku

Snížení nebo zastavení užívání tabáku podporuje řada politik. Tyto politiky jsou uvedeny v Rámcové úmluvě WHO o kontrole tabáku, kterou schválila i EU a její členské státy.

- Zvýšení ceny tabáku prostřednictvím zdanění může snížit jeho užívání.
- Pro prevenci je obzvláště důležité zabývat se všemi formami marketingu, reklamy a propagace tabákových výrobků, včetně zavedení normalizovaných balení tabákových výrobků.
- Obzvláště účinné při přesvědčování kuřáků, aby přestali kouřit, je přidání velkého obrazového zdravotního varování o nebezpečnosti tabáku.
- Poskytování služeb, které pomáhají lidem přestat s kouřením, jako je behaviorální podpora a farmakoterapie, může zvýšit možnosti (a úspěšnost) těch, kteří se snaží přestat kouřit.



Literatura

- Agudo et al. (2012). J Clin Oncol, 30:4550-4557. PMID: 23169508.
- Brown et al. (2018). Br J Cancer, 118(8):1130-1141. PMID: 29567982.
- Evropská komise (2024). Attitudes of Europeans towards tobacco and related products (Postoje Evropanů k tabákovým a souvisejícím výrobkům). K dispozici na adrese: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.
- Ferlay et al. (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today (Globální observatoř rakoviny: Rakovina dnes). K dispozici na adrese: <https://gco.iarc.fr/en>.
- Gupta et al. (2022). Cancer Prev Res, 15(11): 733-746. PMID: 36095092.
- Gupta et al. (2018). Indian J Med Res, 148(1): 56-76. PMID: 3026475.
- Mackenbach et al. (2008). N Engl J Med, 358(23), 2468-2481. PMID: 18525043.
- Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (2012). Personal Habits and Indoor Combustions (Osobní návyky a spalování ve vnitřních prostorách). IARC Monographs, svazek 100E.
- Peto et al. (2000). BMJ, 321(7257): 323-329. PMID: 10926586.
- Pirie et al. (2013). The Lancet, 381(9861): 133-141. PMID: 23107252.
- Sitas et al. (2014). J Clin Oncol, 10;32(32):3593-5. PMID: 25267760.
- Světová zdravotnická organizace (2023). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2023: Protect People from Tobacco Smoke (Zpráva WHO o celosvětové epidemii kouření, 2023: ochrana lidí před tabákovým kouřem).
- Světová zdravotnická organizace. Rámcová úmluva Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku. K dispozici na adrese: <https://fctc.who.int/>.
- Vital Strategies a Johns Hopkins University (2022). The Tobacco Atlas (Atlas tabáku). K dispozici na adrese: <https://tobaccoatlas.org>.

Tento informační přehled vypracovala pracovní skupina 1 pro faktory ovlivňující životní styl s podporou pracovní skupiny 5 pro komunikaci a zdravotní gramotnost a sekretariátu projektu Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání.

Říjen 2025

Práci s názvem *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* vydala v roce 2025 Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), která si ponechává autorská práva k původnímu anglickému dílu (*Understand ECAC5 I Fact Sheets and Policy Briefs*). Svolení k překladu vydání do českého jazyka udělil držitel autorských práv Evropské unii, která za překlad nese výlučnou odpovědnost.



© Evropská unie, 2026

K veškerému použití nebo reprodukci prvků, které nejsou ve vlastnictví Evropské unie, může být nutné získat svolení přímo od příslušných nositelů práv.

PDF ISBN 978-92-68-35594-7 doi:10.2875/8521385 EW-01-25-142-CS-N