

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais



Moladh 1 do Dhaoine maidir le Caitheamh Tobac

Ná caith tobac. Ná húsáid aon chineál tobac, ná táirgí vápála. Má chaitheann tú tobac, ba cheart duit éirí as.

Príomhachóimre

- Tá úsáid tobac fós ina príomhchúis inchoiscithe le hailse san Aontas Eorpach (AE) agus ar fud an domhain. Tá caitheamh tobac ina chúis le 16 chineál ailse ar a laghad.
- Is é gan tosú ag úsáid tobac an bealach is fearr chun ailse a bhaineann le tobac a chosc, ach is féidir éirí as agus laghdaítear an riosca ailse leis sin ag aois ar bith.
- Más féidir é a fháil, méadaíonn cabhair ghairmiúil chun éirí as (e.g. tacaíocht iompraíochta, ar nós comhairleoireachta, agus cógas forordaithe a fháil lena gcabhraítear le daoine éirí as caitheamh tobac) na rátaí ratha go mór.
- Bíonn nicitín i dtóitíní leictreonacha (gléasanna vápála), agus níl a fhios againn cad iad na héifeachtaí fadtéarmacha a bhíonn acu ar an tsláinte. Níor cheart do dhaoine nár chaith tobac riamh tosú ag vápáil, mar is féidir caitheamh tobac a bheith mar thoradh air.

Tobac agus ailse

In 2023, ba chaiteoirí tobac faoi láthair iad 24 % de chónaitheoirí AE, a bhí 15 bliana d'aois nó níos sine. Tuairiscíodh na rátaí caithimh tobac is airde i measc daoine idir 25 agus 54 bliana d'aois, agus ba dhóchúla go gcaithfeadh fir ná mná. Athraíonn rátaí caithimh tobac idir tíortha éagsúla ó 8 % sa tSualainn go 36 % sa Ghréig. In 2022, fuair beagnach 253,000 duine bás in AE de bharr ailse traicé, broncais agus scamhóg. Meastar gurb é caitheamh toitíní is cúis le 82 % de chásanna ailse scamhóg san Eoraip.

Cé gur thit na rátaí le blianta beaga anuas, is é caitheamh tobac an phríomhchúis inchoiscithe le bás in AE agus ar fud an domhain fós. Is cúis phríomhúil le neamhionannais sláinte é freisin.

Tá os cionn 5,000 ceimiceán i ndeatach tobac, agus tá cuid díobh sin carcanaigineach. Is é caitheamh tobac an cineál úsáide tobac is coitianta in AE, rud is cúis le 16 chineál ailse éagsúla ar a laghad: ailsí scamhóg, larainge, lamhnáin, farainge, éasafagais, ae, ceirbheacs, srónfharainge, paincréis, boilg, chuas an bhéil, duáin, putóige, cíche, agus ubhagáin, agus leicicéime. I measc na gcineálacha eile tobac a chaitear a úsáidtear in AE tá todóga, píopaí, bidis, agus síseá, a bhíonn ina gcúis le hailse freisin, lena n-áirítear ailsí scamhóg, béil agus scornaí uachtaraí, éasafagais, larainge, agus boilg.

Tá cineálacha tobac ann freisin nach gcaitear ach a n-ídítear trí chogaint, diúl, nó trína n-análú isteach tríd an tsrón. Tugtar tobac gan toit ar na foirmeacha sin. Tá fianaise mhaith ann go mbíonn ailse mar thoradh ar roinnt mhaith cineálacha tobac gan toit, ailsí cinn agus muiníl go háirithe.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Ná tosaigh ar thobac a chaitheamh, mar is féidir le cosc a chur ar úsáid tobac riosca saolré ailse a laghdú. Mar sin féin, tá fianaise mhaith ann go bhfuil sé tairbheach éirí as ag aois ar bith. Nuair a dhéantar comparáid idir daoine a leanann de bheith ag caitheamh tobac agus daoine a éiríonn as ag aoiseanna difriúla, laghdaítear an riosca ailse nuair a stadann daoine de bheith ag caitheamh tobac, agus is mó an laghdú ar an riosca i measc daoine a stadann de bheith ag caitheamh tobac ag aoiseanna níos óige i gcomparáid leo siúd a éiríonn as níos déanaí sa saol.

Má úsáideann tú tobac, an rud is fearr is féidir leat a dhéanamh chun do riosca ailse a laghdú is ea éirí as. Méadaítear go mór na seansanna go n-éireoidh leat éirí as tobac trí chabhair a fháil ó ghairmí cúraim sláinte. Is meascán de thacaíocht iompraíochta agus teiripe chógaíochta na modhanna is éifeachtaí. Is féidir tacaíocht iompraíochta (e.g. comhairleoireacht) a dhéanamh duine le duine, ar an teileafón, ar líne, nó trí ghleasanna móibíleacha. Cumhdaíonn an teiripe chógaíochta athsholáthair nicitín (e.g. paistí, guma, losainní) agus cógas (e.g. búpróipión, varenicline, cítisín).

Má scortar ag caitheamh tobac roimh obráid nó cóireáil le haghaidh ailse, cuirtear feabhas ar an téarnamh. Tá roinnt fianaise ann go bhféadfadh scor de chaitheamh tobac feabhas a chur ar an marthanacht fiú tar éis diagnóis ailse.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Is fachtóir riosca é caitheamh tobac freisin do na trí phríomhghalar neamhtheagmhálacha eile: galair chardashoithíoch, diaibéiteas, agus galair riospráide. Dá bhrí sin, dá gcoiscfí caitheamh, laghdófaí freisin an riosca a bhaineann leis na galair sin. Tá buntáistí ag baint le scor de chaitheamh tobac do shláinte chardashoithíoch agus riospráide, agus bíonn na daoine sin a bhfuil diaibéiteas orthu agus a scoireann de chaitheamh tobac in ann a leibhéil siúcra fola a bhainistiú níos fearr.

Táirgí ina bhfuil tobac agus nicitín

Chomh maith le táirgí tobac a chaitheann daoine agus táirgí tobac gan toit, tá réimse táirgí eile ina bhfuil tobac agus nicitín ar fáil in AE. Ina measc sin tá táirgí tobac téite, toitíní leictreonacha (gléasanna vápála), agus spagaí nicitín. Tá gá le tuilleadh taighde ar na naisc idir na táirgí sin agus riosca ailse, mar go bhfuil siad sách nua i gcomparáid le toitíní traidisiúnta. Tá nicitín, ar substaint andúileach í, i mbeagnach gach ceann de na táirgí nua sin. I gcodanna áirithe AE, úsáideann daoine a chaitheann tobac agus atá ag iarraidh éirí as toitíní leictreonacha nó gléasanna vápála mar chabhair scoir. Níor cheart do dhaoine óga ná do dhaoine nár chaith tobac riamh toitíní leictreonacha ná gléasanna vápála a úsáid. Tugann roinnt staidéar le fios gur féidir le tosú ag vápáil tobac a bheith ina chúis le caitheamh tobac, agus na rioscaí ailse a bhaineann leis sin.

Spriocghrúpaí ar leith

Is féidir le dul i ngleic le húsáid tobac cur le neamhionannais sláinte a laghdú. Is coitianta úsáid tobac i bpobail AE faoi mhíbhuntáiste, atá i mbaol cheana féin go mbeidh drochthorthaí sláinte acu.

Is léiriú é sin ar na hidirghníomhaíochtaí idir timpeallachtaí maireachtála daoine, na hacmhainní atá ar fáil, noirm shóisialta (lena n-áirítear cleachtais chultúrtha agus reiligiúnacha), agus tosca eile. Bíonn tionchar ag na tosca casta sin ar an líon daoine a úsáideann tobac agus ar na rátaí ar dá réir a scoireann siad den tobac.

Faigh eolas maidir le beartais lena dtugtar tacaíocht chun úsáid tobac a laghdú nó a stopadh

Tá réimse beartas ann lena dtugtar tacaíocht chun úsáid tobac a laghdú nó a stopadh. Is é Creat-Choinbhinsiún na hEagraíochta Domhanda Sláinte maidir le Rialú Tobac, atá formhuinithe ag AE agus a Bhallstáit, a leagann amach na beartais sin.

- Is féidir le hardú ar phraghas an tobac trí chánachas úsáid tobac a laghdú.
- Tá sé ríthábhachtach chun cosc a chur ar ghalair aghaidh a thabhairt ar gach cineál margaíochta, fógraíochta agus cur chun cinn tobac, lena n-áirítear pacáistiú caighdeánaithe a thabhairt isteach do tháirgí tobac.
- Tá sé thar a bheith éifeachtach rabhadh sláinte mórpheictiúrtha faoi na contúirtí a bhaineann le tobac a léiriú chun a chur ina luí ar dhaoine a chaitheann tobac éirí as.
- Is féidir le seirbhísí a sholáthar chun cabhrú le daoine scor de thobac a úsáid, ar nós tacaíocht iompraíochta agus teiripe chógaíochta, na deiseanna (agus na rátaí ratha) a mhéadú dóibh siúd atá ag iarraidh éirí as.



Tagairtí

- 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
- An Coimisiún Eorpach (2024). Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. [Meonta na nEorpach i dtaobh tobac agus táirgí gaolmhara]. Le fáil ó: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>
- Ferlay et al. (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today. Le fáil ó: <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
- An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2012). *Personal Habits and Indoor Combustions*. IARC Monographs, Imleabhar 100E
- Mackenbach et al. 2008. N Engl J Med, 358(23), 2468-2481. PMID: 18525043
- 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
- Vital Strategies and Johns Hopkins University (2022). The Tobacco Atlas. Le fáil ó: <https://tobaccoatlas.org>
- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (2023). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2023: Protect People from Tobacco Smoke*
- An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte. Creat-Choinbhinsiún na hEagraíochta Domhanda Sláinte maidir le Rialú Tobac. Le fáil ó: <https://fctc.who.int/>

D'fhorbair Meitheal 1 um Chinntithigh Stíle Maireachtála an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5ú hEagrán.

Deireadh Fómhair 2025

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

PDF ISBN 978-92-68-35560-2 doi:10.2875/5788454 EW-01-25-142-GA-N