



Zalecenie 1 – Palenie tytoniu

Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci ani e-papierosów. Jeśli palisz, rzuć.

Najważniejsze informacje

- W Unii Europejskiej (UE) i na świecie palenie tytoniu jest główną przyczyną raka, której można zapobiec. Palenie powoduje co najmniej 16 rodzajów nowotworów.
- Nie zaczynaj palić – to najlepszy sposób, aby zapobiec nowotworom związanym z paleniem; rzucenie palenia jest możliwe i zmniejsza ryzyko zachorowania na raka w każdym wieku.
- Jeśli profesjonalna pomoc w rzucaniu palenia (np. wsparcie behawioralne w postaci pomocy psychologa oraz wsparcie farmakologiczne) jest dostępna, skorzystanie z niej znacznie zwiększa szanse powodzenia.
- Papierosy elektroniczne zawierają nikotynę, a ich długoterminowe skutki dla zdrowia są nieznane. Osoby, które nigdy nie paliły, powinny unikać e-papierosów, ponieważ mogą one prowadzić do sięgnięcia po tradycyjne papierosy.

Tytoń a nowotwory

W 2023 r. 24 % ludności UE w wieku 15 lat i powyżej paliło papierosy. Najwyższe wskaźniki palenia odnotowano wśród osób w wieku 25–54 lat, przy czym mężczyźni palili częściej niż kobiety. Odsetek palaczy różni się w poszczególnych państwach członkowskich: od 8 % w Szwecji do 36 % w Grecji. W 2022 r. prawie 253 000 osób w UE zmarło z powodu nowotworów tchawicy, oskrzeli i płuc. Szacuje się, że palenie tytoniu stanowi przyczynę 82 % zachorowań na raka płuc w Europie.

Chociaż w ostatnich dziesięcioleciach odsetek ten spadł, w UE i na świecie palenie pozostaje główną przyczyną zgonów, której można zapobiec. Jest również główną przyczyną nierówności zdrowotnych.

Dym tytoniowy zawiera ponad 5000 substancji chemicznych, a niektóre z nich są rakotwórcze. Najczęstszą formą używania tytoniu w UE jest palenie papierosów, które powoduje co najmniej 16 różnych rodzajów nowotworów: płuc, krtani, pęcherza moczowego, gardła, przełyku, wątroby, szyjki macicy, nosogardła, trzustki, żołądka, jamy ustnej, nerek, jelita grubego, piersi i jajników oraz białaczki. Inne formy palenia tytoniu stosowane w UE to cygara, fajki, bidi oraz szysze, które również powodują nowotwory, w tym nowotwór płuca, jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani i żołądka.

Istnieją także formy tytoniu, których się nie pali, lecz zażywa przez żucie, ssanie lub wdychanie przez nos. Formy te znane są jako tytoń bezdymny. Istnieją solidne dowody na to, że wiele form tytoniu bezdymnego powoduje raka, w szczególności raka głowy i szyi.

Działania zmniejszające ryzyko zachorowania na nowotwory

Nie zaczynaj palić, ponieważ unikanie tytoniu może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka w ciągu całego życia. Istnieją jednak mocne dowody, że rzucenie palenia jest korzystne w każdym wieku. Porównanie osób, które nadal palą, z tymi, które rzuciły palenie w różnym wieku, pokazuje, że ryzyko zachorowania na raka spada po zaprzestaniu palenia; spadek ten jest największy u osób, które rzuciły palenie w młodszym wieku, w porównaniu z tymi, które zrobiły to później.

Jeśli używasz tytoniu, najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jest rezygnacja z niego. Szanse na pomyślne rzucenie palenia są znacznie większe, jeśli skorzystasz z pomocy pracownika ochrony zdrowia. Najskuteczniejsze metody obejmują połączenie wsparcia behawioralnego i farmakoterapii. Wsparcie behawioralne (np. pomoc psychologa) można uzyskać osobiście, telefonicznie, online lub za pośrednictwem urządzeń mobilnych. Farmakoterapia obejmuje nikotynową terapię zastępczą (np. plastry, gumy, pastylki do ssania) oraz leki (np. bupropion, wareniklinę, cytizinę).

Zaprzestanie używania tytoniu przed operacją lub leczeniem onkologicznym ułatwia powrót do zdrowia. Istnieją pewne dowody na to, że zaprzestanie używania tytoniu może poprawić przeżywalność nawet po zdiagnozowaniu raka.

Dodatkowe korzyści wynikające z niepalenia w kontekście chorób niezakaźnych o podobnych czynnikach ryzyka oraz możliwości promocji zdrowia

Palenie tytoniu jest również czynnikiem ryzyka trzech innych głównych chorób niezakaźnych: chorób układu krążenia, cukrzycy i chorób układu oddechowego. Dlatego unikanie palenia zmniejsza także ryzyko wystąpienia tych chorób. Rzucenie palenia tytoniu przynosi korzyści dla zdrowia układu krążenia i układu oddechowego, a osoby z cukrzycą, które rzuciły palenie, lepiej kontrolują poziom cukru we krwi.

Wyroby tytoniowe i wyroby zawierające nikotynę

Oprócz tradycyjnych wyrobów tytoniowych do palenia oraz tytoniu bezdymnego w UE można kupić wiele innych wyrobów zawierających tytoń i nikotynę. Należą do nich podgrzewane wyroby tytoniowe, papierosy elektroniczne oraz woreczki nikotynowe. Potrzebne są dalsze badania nad związkiem tych wyrobów z ryzykiem zachorowania na raka, ponieważ są one stosunkowo nowe w porównaniu z tradycyjnymi papierosami. Prawie wszystkie z tych nowszych wyrobów zawierają nikotynę, która jest substancją uzależniającą. W niektórych częściach UE osoby palące sięgają po papierosy elektroniczne lub urządzenia do wapowania jako formy pomocy w rzuceniu palenia. Młodzież i osoby, które nigdy nie paliły, nie powinny używać papierosów elektronicznych ani urządzeń do wapowania. Niektóre badania sugerują, że rozpoczęcie wapowania może prowadzić do palenia tradycyjnych papierosów, co wiąże się z ryzykiem zachorowania na raka.

Konkretne grupy docelowe

Ograniczanie używania tytoniu może przyczynić się do zmniejszenia nierówności zdrowotnych. W UE używanie tytoniu jest bardziej powszechne w społecznościach, których sytuacja społeczno-ekonomiczna jest trudniejsza i które już są bardziej narażone na problemy zdrowotne.

Jest to odzwierciedlenie interakcji między środowiskiem życia ludzi, dostępnymi zasobami, normami społecznymi (w tym praktykami kulturowymi i religijnymi) oraz innymi czynnikami. Te złożone czynniki wpływają zarówno na to, jak często w tych społecznościach używa się tytoniu, jak i na odsetek osób, którym udaje się zrezygnować.

Dowiedz się o politykach, które wspierają ograniczanie lub zaprzestanie używania tytoniu

Wiele polityk wspiera ograniczenie lub zaprzestanie używania tytoniu. Określono je w Ramowej konwencji Światowej Organizacji Zdrowia o ograniczeniu użycia tytoniu, która została przyjęta przez UE i jej państwa członkowskie.

- Podnoszenie cen wyrobów tytoniowych przez opodatkowanie może ograniczać używanie tytoniu.
- Bardzo istotnym elementem walki z papierosami jest zapobieganie wszelkim formom marketingu, reklamy i promocji wyrobów tytoniowych, w tym wprowadzanie ujednoliconego opakowania tych produktów.
- Szczególnie skuteczne w przekonywaniu osób palących do rzucenia palenia jest umieszczanie dużych, obrazkowych ostrzeżeń dotyczących zagrożeń związanych z używaniem tytoniu.
- Usługi pomagające w rzuceniu palenia (wsparcie behawioralne i farmakoterapia) zwiększają szanse na powodzenie i skuteczność wśród osób próbujących zerwać z natięciem.



Literatura

- Agudo i in., 2012. J Clin Oncol, 30:4550–4557. PMID: 23169508
- Brown i in., 2018. Br J Cancer, 118(8):1130–1141. PMID: 29567982
- Ferlay i in., 2024. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Dostępne na stronie: <https://gco.iarc.fr/en>
- Gupta i in., 2018. Indian J Med Res, 148(1):56–76. PMID: 3026475
- Gupta i in., 2022. Cancer Prev Res, 15(11):733–746. PMID: 36095092
- Komisja Europejska, 2024. Stosunek Europejczyków do tytoniu i wyrobów tytoniowych. Dostępne na stronie: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>
- Mackenbach i in., 2008. N Engl J Med, 358(23):2468–2481. PMID: 18525043
- Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, 2012. *Personal habits and indoor combustions*. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, v. 100E. Dostępne na stronie: <https://publications.iarc.who.int/122>
- Peto i in., 2000. BMJ, 321(7257):323–329. PMID: 10926586
- Pirie i in., 2013. The Lancet, 381(9861):133–141. PMID: 23107252
- Sitas i in., 2014. J Clin Oncol, 10;32(32):3593–3595. PMID: 25267760
- Światowa Organizacja Zdrowia, 2023. *WHO report on the global tobacco epidemic, 2023: protect people from tobacco smoke*. Dostępne na stronie: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077164>
- Światowa Organizacja Zdrowia. Ramowa konwencja Światowej Organizacji Zdrowia o ograniczeniu użycia tytoniu. Dostępne na stronie: <https://fctc.who.int/>
- Vital Strategies and Johns Hopkins University, 2022. *The Tobacco Atlas*. Dostępne na stronie: <https://tobaccoatlas.org>

Arkusze informacyjne opracowali Grupa Robocza 1 ds. czynników związanych ze stylem życia przy wsparciu Grupy Roboczej 5 ds. komunikacji i kompetencji zdrowotnych oraz Sekretariat projektu Europejski kodeks walki z rakiem, wydanie piąte.

Październik 2025 r.



© Unia Europejska, 2026

W przypadku wykorzystania lub kopiowania elementów, które nie są własnością Unii Europejskiej, konieczne może być uzyskanie zgody bezpośredniego od właściwych podmiotów prawa autorskiego.