



### Doporučení č. 2 pro jednotlivce týkající se pasivního kouření Udržujte svou domácnost a auto bez tabákového kouře.

#### Klíčové shrnutí

- Je známo, že vystavení tabákovému kouři vydechovanému jinými lidmi nebo vycházejícímu z hořícího konce cigarety, tzv. pasivní kouření, způsobuje rakovinu. Kouř může být neviditelný, může zůstat ve vzduchu několik hodin a může se usazovat na povrchu.
- Pasivní kouření může způsobit rakovinu plic u lidí, kteří nikdy nekouřili, a může také zvýšit riziko jiných typů rakoviny. Představuje také další zdravotní rizika pro těhotné ženy, kojence a děti.
- Pasivní kouření může být překážkou pro lidi, kteří se snaží přestat kouřit.
- Udržováním domácnosti a auta bez kouře pomůžete ochránit před pasivním kouřením sebe i ostatní.

#### Pasivní kouření a rakovina

V roce 2023 bylo 23 % obyvatel Evropské unie (EU) ve věku 15 let a starších vystaveno tabákovému kouři v uzavřených prostorách, a polovina z nich mu byla vystavena každodenně. Každodenně byli tabákovému kouři v uzavřených prostorách častěji vystaveni muži než ženy. V roce 2021 mělo vystavení nepřímému kouři v EU za následek 53 000 úmrtí; téměř 9 000 z nich bylo způsobeno rakovinou. Vystavení nepřímému kouři u dětí ve věku 13–15 let se od roku 2002 do roku 2017 snížilo, ale v některých členských státech EU je nadále vysoké.

Je známo, že vystavení tabákovému kouři vydechovanému jinými lidmi (tzv. pasivní kouření) a kouři z hořícího konce cigaret, doutníků, dýmek a jiných tabákových výrobků určených ke kouření, včetně vodní dýmky (tzv. kouř z vedlejšího proudu), způsobuje rakovinu. Tabákový kouř obsahuje více než 5 000 chemických látek a některé z nich jsou karcinogenní.

Pasivní kouření (zejména dlouhodobě) může způsobit rakovinu plic i u lidí, kteří nikdy nekouřili. Existují určité důkazy o tom, že pasivní kouření souvisí s rakovinou prsu, děložního čípku a hlavy a krku. Nedávný výzkum naznačil, že pasivní kouření v domácnosti může být silnou překážkou pro odvykání kouření u pacientů s typy rakoviny, které nejsou tradičně vnímány jako související s tabákem. S pasivním kouřením jsou spojena i další vážná zdravotní rizika, zejména u těhotných žen, kojenců a dětí. Mezi tato rizika patří nízká porodní hmotnost dítěte, které bylo během těhotenství vystaveno pasivnímu kouření. U kojenců a dětí vystavených pasivnímu kouření je vyšší riziko onemocnění dýchacích cest a uší a syndromu náhlého úmrtí kojenců.

#### Kroky, jak snížit riziko rakoviny

Nejlepší způsob, jak vyloučit riziko plynoucí z pasivního kouření pro ostatní lidi, je **přestat kouřit**. Přestanete-li v jakémkoli věku kouřit, sníží se riziko vzniku rakoviny a vaše šance na úspěch se zvýší, pokud máte přístup k odborné pomoci, včetně behaviorální podpory a farmakoterapie (léky, které vám pomohou přestat kouřit).

**Zajistěte, aby se u vás doma a v autě nekouřilo**, a vyhýbejte se vnitřním prostorům, kde kouří druzí. Tyto kroky snižují riziko vyplývající z pasivního kouření pro vás i ostatní. Tabákový kouř se v domácnosti snadno šíří a přechází z místnosti do místnosti. Může zůstat ve vzduchu i několik hodin a větrání (otevření oken) v domě nebo v autě riziko plynoucí z vystavení zcela neodstraní. Pokud vy nebo jiní členové vaší domácnosti kouříte, dbejte na to, abyste vždy kouřili venku, a požádejte o to i ostatní. Učiňte opatření, aby se ve vašem autě nekouřilo, a to tak, že sami nikdy nebudete za jízdy kouřit a požádáte i ostatní ve vozidle, aby nekouřili.

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

Pasivní kouření může způsobit kardiovaskulární onemocnění, včetně srdečních chorob a cévní mozkové příhody, i u lidí, kteří nikdy nekouřili. Je také rizikovým faktorem pro onemocnění dýchacích cest, včetně chronické obstrukční plicní nemoci. Snížení rizika plynoucího z pasivního kouření nebo vyhýbání se jeho působení proto rovněž snižuje riziko těchto onemocnění.

## Konkrétní cílové skupiny

Kouření je hlavní příčinou nerovnosti v oblasti zdraví, kterým lze předcházet. V mnoha částech EU je pravděpodobnější, že lidé, kteří nikdy nekouřili a žijí s lidmi, kteří kouří, pocházejí z méně majetných domácností. Pasivní kouření, stejně jako aktivní kouření, přispívá k těmto nerovnostem v oblasti zdraví.



© Obrázek: doucefeur / AdobeStock.com

### Seznamte se s politikami, které pomáhají snížit nebo vyloučit pasivní kouření

Existuje řada politik, které podporují snížení nebo ukončení užívání tabáku. Tyto politiky rovněž pomohou snížit pasivní kouření. Stanoví je Rámcová úmluva Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku, kterou schválila i EU a její členské státy.

- Zavedení komplexních protikuřáckých zákonů na ochranu osob před pasivním kouřením ve veřejné dopravě, na pracovištích, ve vnitřních veřejných prostorách a na dalších veřejných místech. Vytvoření zcela nekuřáckého prostředí pomáhá lidem, kteří kouří, aby s kouřením přestali, a zabraňuje tomu, aby mladí lidé začali kouřit.
- Některé členské státy EU rovněž zavedly politiky zaměřené na kouření v soukromých vozidlech v přítomnosti dětí a těhotných žen. Tato pravidla jsou obvykle vymáhána policií a zahrnují pokutu, pokud je dospělá osoba přistižena při kouření v soukromém vozidle, v němž cestují i děti.

## Literatura

Carreras et al. (2020). *Int J Cancer*, 147(9): 2387–2393. PMID: 32356370.

Carreras et al (2019). *Prev Med*, 129:105833. PMID: 31505203.

Rada Evropské unie (2024). Doporučení Rady o prostředí bez kouře a aerosolů.

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>.

Global Burden of Disease Collaborative Network (2021). Global Burden of Disease Study 2021 Results (Výsledky studie globální zátěže způsobené nemocemi v roce 2021).

Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (2012). Personal Habits and Indoor Combustions (Osobní návyky a spalování ve vnitřních prostorách). IARC Monographs, svazek 100E.

Idris et al. (2019). *J Otolaryngol Head Neck Surgery*, 48(1): 1–6. PMID: 31337433.

Lawson et al. (2015). *Cancer*, 121(15): 2655–2663. PMID: 25877384.

Malevolti et al. (2023). *J Cancer Res Clin Oncol*, 149(15):14353–14363. PMID: 37516982.

Öberg et al. (2011). *The Lancet*, 377(9760): 139–146. PMID: 21112082.

Royal College of Physicians (2010). Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group (Pasivní kouření a děti. Zpráva poradní skupiny pro tabák).

Světová zdravotnická organizace. Rámcová úmluva Světové zdravotnické organizace o kontrole tabáku. K dispozici na adrese: <https://fctc.who.int/>.

Světová zdravotnická organizace. Regionální kancelář pro Evropu (2019). European tobacco use: trends report 2019 (Užívání tabáku v Evropě: zpráva o trendech v roce 2019). <https://iris.who.int/handle/10665/346817>

**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 5<sup>th</sup> 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 ECACS | 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 978-92-68-35609-8 doi:10.2875/5535648 EW-01-25-137-CS-N