



### 2. soovitus – kokkupuude teiste inimeste tubakasuitsuga

**Hoidke oma kodu ja auto tubakasuitsust vabana.**

#### Kokkuvõte

- On teada, et kokkupuude teiste inimeste väljahingatud või põleva sigareti otsast eralduva tubakasuitsuga põhjustab vähki. Suits võib olla nähtamatu, püsida õhus tunde ja koguneda pindadele.
- Kokkupuude teisese (keskkonnas esineva) tubakasuitsuga võib tekitada kopsuvähki inimestel, kes ei ole kunagi suitsetanud, ning võib suurendada ka mõne muu vähkkasvaja tekke riski. Lisaks kujutab see endast muid terviseriske rasedatele, imikutele ja lastele.
- Kokkupuude teisese tubakasuitsuga võib olla takistuseks neile, kes püüavad suitsetamisest loobuda.
- Hoides oma kodu ja auto suitsuvaba, kaitsete ennast ja teisi teisese tubakasuitsuga kokkupuutumise eest.

#### Teisene tubakasuits ja vähk

2023. aastal puutus 23% Euroopa Liidu (ELi) 15aastastest ja vanematest elanikest siseruumides kokku tubakasuitsuga, kusjuures pooled neist iga päev. Sagedamini puutusid sellega iga päev kokku mehed kui naised. 2021. aastal põhjustas kokkupuude teisese tubakasuitsuga ELis 53 000 surma, millest peaaegu 9000 olid tingitud vähktõvest. 13–15aastaste laste seas kokkupuude teisese tubakasuitsuga aastatel 2002–2017 vähenes, kuid on mõnes ELi liikmesriigis endiselt suur.

On teada, et kokkupuude teiste inimeste väljahingatud tubakasuitsuga (teisene tubakasuits) ning sigaretist, sigarist, piibust ja muudest suitsetavatest tubakatoodetest (sh vesipiibust) eralduva tubakasuitsuga (kõrvalvoo suits) põhjustab vähki. Tubakasuits sisaldab enam kui 5000 kemikaali, millest mõni on kantserogeenne.

Kokkupuude teisese tubakasuitsuga (eriti pika aja jooksul) võib tekitada kopsuvähki inimestel, kes ei ole kunagi suitsetanud. On mõningaid tõendeid, et selline kokkupuude on seotud rinna-, emakakaela- ning pea- ja kaelapiirkonna vähiga. Hiljutised uuringud on näidanud, et kokkupuude teisese tubakasuitsuga kodus võib olla suur takistus suitsetamise lõpetamisel nende vähipatsientide jaoks, kelle kasvajatavaliselt ei seostata tubakaga. Kokkupuude teisese tubakasuitsuga põhjustab ka muid tõsiseid terviseriske, eelkõige rasedatele, imikutele ja lastele. Nende riskide hulka kuulub väikese sünnikaaluga lapse sünnitamine pärast kokkupuudet teisese tubakasuitsuga raseduse ajal. Teisese tubakasuitsuga kokku puutuvate imikute ja laste puhul on suurem hingamisteede ja kõrvahaiguste ning äkksurma risk.

#### Mida teha, et vähendada vähiriski

Parim viis, kuidas kaotada oht, et teised inimesed puutuvad kokku teisese tubakasuitsuga, on **suitsetamisest loobuda**. Suitsetamisest loobumine mis tahes eas vähendab Teie riski haigestuda vähki. Teie eduväljavaated on suuremad, kui saate professionaalset abi, sealhulgas käitumisalast tuge ja ravimeid, mis aitavad Teil suitsetamisest loobuda.

**Ärge lubage oma kodus ja autos suitsetada** ning vältige siseruume, kus suitsetatakse. Nende sammudega vähendate enda ja teiste inimeste ohtu puutuda kokku teisese tubakasuitsuga. Tubakasuits võib kodus kergesti levida ja kanduda ruumist ruumi. See võib püsida õhus tunde ning kodu või auto õhutamine (akende avamine) ei kõrvalda täielikult ohtu sellega kokku puutuda. Kui Te suitsetate või kui keegi teine Teie leibkonnas suitsetab, kandke hoolt selle eest, et see toimub alati õues. Hoidke oma auto suitsuvaba: ärge kunagi suitsetage roolis olles ja paluge teistel autos mitte suitsetada.

#### Kaasnev kasu sarnaste riskiteguritega mittenakkuslike haiguste ennetamise seisukohast ja tervise edendamise võimalused

Kokkupuude teisese tubakasuitsuga võib põhjustada südame-veresoonkonna haigusi, sealhulgas südamehaiguse või insuldi, inimestel, kes ei ole kunagi suitsetanud. Samuti on see hingamisteede haiguste, sealhulgas kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse riskitegur. Seetõttu vähendab teisese tubakasuitsuga kokkupuute vähendamine või vältimine ka riski haigestuda neisse haigustesse.

## Konkreetsed sihtrühmad

Suitsetamine on peamine vältitav tervisealase ebavõrdsuse põhjus. Paljudes ELi piirkondades on inimesed, kes ise ei ole kunagi suitsetanud, kuid elavad koos suitsetajatega, suurema tõenäosusega pärit vähem jõukatest leibkondadest. Kokkupuude teisese tubakasuitsuga, nagu ka aktiivne suitsetamine, suurendavad tervisealast ebavõrdsust.



© Foto: douceffleur / AdobeStock.com

### Teisese tubakasuitsuga kokkupuutumise vähendamist või lõpetamist toetav poliitika

On olemas hulk poliitikameetmeid, millega toetatakse tubakatarbimise vähendamist või lõpetamist. Samad meetmed aitavad ka vähendada kokkupuudet teisese tubakasuitsuga. Need poliitikameetmed on kindlaks määratud Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) tubaka tarbimise leviku vähendamise raamkonventsioonis, mille EL ja selle liikmesriigid on heaks kiitnud.

- Terviklike suitsetamisvastaste seaduste kehtestamine, et kaitsta inimesi teisese suitsu eest ühistranspordis, töokeskkonnas, avalikes siseruumides ja muudes avalikes kohtades. Täielikult suitsuvabade keskkondade loomine aitab inimestel, kes suitsetavad, suitsetamisest loobuda ja hoiab ära noorte suitsetama hakkamise.
- Mõni ELi liikmesriik on kehtestanud ka poliitikameetmed, mis puudutavad suitsetamist erasõidukites laste ja rasedate juuresolekul. Nende meetmete jõustamise tagab tavaliselt politsei. Kui täiskasvanu tabatakse suitsetamas erasõidukis, kus reisijateks on lapsed, määratakse trahv.

## Viited

Carreras *et al.* (2019). *Preventive Medicine*, 129:105833. PMID: 31505203.

Carreras *et al.* (2020). *International Journal of Cancer*, 147(9):2387–2393. PMID: 32356370.

Euroopa Komisjon (2024). „Attitudes of Europeans towards tobacco and related products“. Kättesaadav aadressil <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

Euroopa Liidu Nõukogu (2024). „Nõukogu soovitus suitsu- ja aerosoolivaba keskkonna kohta“.

Global Burden of Disease Collaborative Network (2021). „Global Burden of Disease Study 2021“.

IARC (2012). „Personal Habits and Indoor Combustions“. *IARC Monographs*, Volume 100E.

Idris *et al.* (2019). *Journal of Otolaryngology–Head & Neck Surgery*, 48(1):1–6. PMID: 31337433.

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

Malevolti *et al.* (2023). *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, 149(15):14353–14363. PMID: 37516982.

Royal College of Physicians (2010). „Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group“.

WHO. Euroopa piirkondlik büroo (2019). „European tobacco use: trends report 2019“. Kättesaadav aadressil <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

WHO. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) tubaka tarbimise leviku vähendamise raamkonventsioon. Kättesaadav aadressil <https://fctc.who.int/>.

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

Väljaande „European Code Against Cancer, 5<sup>th</sup> edition: 14 ways you can help prevent cancer“ avaldas 2025. aastal Rahvusvaheline Vähiuurimiskeskus (IARC), kes säilitab [inglisekeelse originaalväljaande](#) autoriõiguse. Autoriõiguse omaja on andnud väljaande eesti keelde tõlkimise loa Euroopa Liidule, kes vastutab ainuisikuliselt tõlke eest.



© Euroopa Liit, 2026

Selliste elementide kasutamiseks või paljundamiseks, mis ei kuulu Euroopa Liidule, võib olla vaja taotleda luba otse õiguste omajalt.

PDF ISBN 978-92-68-35616-6 doi:10.2875/6562312 EW-01-25-137-ET-N

**Teabelehe koostas elustiiliga seotud tegurite töörühm (1. töörühm), keda toetasid terviseteabe ja terviseteadlikkuse töörühm (5. töörühm) ning Euroopa vähitõrje reeglístiku viienda väljaande projekti sekretariaat.**

**Oktoober 2025**