

## 14 tapaa vähentää syöpäriskiä



### Suositus 2 – altistuminen muiden tupakansavulle Pidä kotisi ja autosi savuttomina.

#### Tärkeimmät asiat tiiviisti

- Altistuminen muiden uloshengittämälle savulle tai savukkeen palavasta päästä tulevalle savulle aiheuttaa syöpää. Savu voi olla näkymätöntä, ja se voi pysyä ilmassa tunteja ja kerääntyä pinnoille.
- Altistuminen ympäristön tupakansavulle voi aiheuttaa keuhkosyöpää ihmisille, jotka eivät ole koskaan tupakoineet, ja se voi myös lisätä muiden syöpien riskiä. Se aiheuttaa myös muita terveysriskejä raskaana oleville naisille, vauvoille ja lapsille.
- Altistuminen ympäristön tupakansavulle voi hankaloittaa tupakoinnin lopettamista yrittävien pyrkimyksiä lopettaa tupakointi.
- Pitämällä kotisi ja autosi savuttomana suojelet itseäsi ja muita altistumiselta ympäristön tupakansavulle.

#### Ympäristön tupakansavu ja syöpä

Vuonna 2023 Euroopan unionin (EU) 15 vuotta täyttäneistä asukkaista 23 prosenttia altistui tupakansavulle sisätiloissa, ja puolet heistä altistui sille päivittäin. Päivittäinen altistuminen tupakansavulle sisätiloissa oli yleisempää miehillä kuin naisilla. Vuonna 2021 passiivinen tupakointi aiheutti EU:ssa 53 000 kuolemantapausta, joista lähes 9 000 johtui syövästä. Vuosina 2002–2017 13–15-vuotiaiden lasten altistuminen ympäristön tupakansavulle väheni mutta on edelleen korkealla tasolla joissakin EU:n jäsenvaltioissa.

Altistuminen muiden uloshengittämälle savulle (eli altistuminen ympäristön tupakansavulle) ja savukkeiden, sikarien, piippujen ja muiden tupakkatuotteiden, kuten vesipiippujen, palavasta päästä tulevalle savulle (eli sivusavulle) aiheuttaa syöpää. Tupakansavussa on yli 5 000 kemikaalia, joista osa on syöpää aiheuttavia.

Altistuminen ympäristön tupakansavulle (erityisesti pitkäaikaisesti) voi aiheuttaa keuhkosyöpää ihmisille, jotka eivät ole koskaan tupakoineet. On näyttöä siitä, että altistuminen ympäristön tupakansavulle on yhteydessä rintasyöpään, kohdunkaulan syöpään sekä pään ja kaulan syöpiin. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että altistuminen ympäristön tupakansavulle kotona voi olla merkittävä este tupakoinnin lopettamiselle sellaisia syöpiä sairastavilla potilailla, joita ei perinteisesti pidetä tupakointiin liittyvinä. Ympäristön tupakansavulle altistumiseen liittyy myös muita vakavia terveysriskejä erityisesti raskaana olevilla naisilla sekä vauvoilla ja lapsilla. Jos äiti on altistunut ympäristön tupakansavulle raskauden aikana, riskinä on esimerkiksi lapsen alhainen syntymäpaino. Ympäristön tupakansavulle altistuneilla vauvoilla ja lapsilla on suurempi hengityselinten ja korvien sairauksien sekä kätkytkuoleman riski.

#### Näin voit vähentää omaa syöpäriskiäsi

**Tupakoinnin lopettaminen** on paras tapa varmistaa, ettei muilla ole riskiä altistua ympäristön tupakansavulle. Tupakoinnin lopettaminen missä tahansa iässä vähentää syöpäriskiä, ja onnistumisen mahdollisuudet ovat suuremmat, jos saatavillasi on ammattiapua, kuten käyttäytymiseen liittyviä apukeinoja ja lääkkeitä (lääkkeitä, jotka auttavat tupakoinnin lopettamisessa).

**Älä salli tupakointia kotonasi tai autossasi** ja vältä sisätiloja, joissa muut tupakoivat. Näin vähennät omaa altistumistasi ja muiden altistumista ympäristön tupakansavulle. Tupakansavu leviää ja siirtyy kotona huoneesta toiseen helposti. Se voi pysyä ilmassa tuntikausia, eikä tuulettaminen (ikkunoiden avaaminen) kotona tai autossa poista altistumisen riskiä kokonaan. Jos sinä tai muut kotitaloudessasi tupakoivat, tupakoi aina ulkona ja pyydä muita tekemään samoin. Älä tupakoi ajon aikana ja pyydä muita autossa olevia olemaan tupakoimatta, jotta autosi pysyy savuttomana.

#### Rinnakkaishyödyt sellaisten ei-tarttuvien tautien ehkäisemisessä, joihin liittyy vastaavanlaisia riskitekijöitä, ja mahdollisuudet terveyden edistämiseen

Altistuminen ympäristön tupakansavulle voi aiheuttaa sydänsairauden, aivohalvauksen ja muita sydän- ja verisuonitautia henkilöille, jotka eivät ole koskaan tupakoineet. Se on myös riskitekijä, joka altistaa keuhkohtaumataudille ja muille hengityselinsairauksille. Siksi vähentämällä tai välttämällä altistumista ympäristön tupakansavulle vähennetään myös näiden sairauksien riskiä.

## Erityiset kohderyhmät

Tupakointi on suurin ehkäistävissä oleva terveyserojen syy. Monilla EU:n alueilla henkilöt, jotka eivät ole koskaan tupakoineet ja jotka asuvat tupakoivien kanssa, ovat todennäköisemmin vähemmän varakkaista kotitalouksista. Sekä altistuminen ympäristön tupakansavulle että aktiivinen tupakointi lisäävät terveyseroja.



© Kuva: douceffleur/AdobeStock.com

### Ympäristön tupakansavulle altistumista vähentävät tai estävät toimet

Tupakoinnin vähentämistä tai lopettamista tuetaan monenlaisilla toimilla, jotka auttavat samalla vähentämään ympäristön tupakansavulle altistumista. Toimet on määritelty tupakoinnin torjuntaa koskevassa Maailman terveysjärjestön puitesopimuksessa, jonka EU ja sen jäsenvaltiot ovat hyväksyneet.

- Kattavien savuttomuutta koskevien lakien avulla suojellaan ihmisiä altistumiselta ympäristön tupakansavulle työpaikoilla, julkisissa liikennevälineissä ja muissa julkisissa sisä- ja ulkotiloissa. Luomalla täysin savuttomia ympäristöjä voidaan auttaa tupakoitsijoita lopettamaan tupakointi ja ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista.
- Jotkin EU:n jäsenvaltiot ovat myös ottaneet käyttöön toimia, joilla puututaan tupakointiin yksityisautoissa, kun mukana on lapsia ja raskaana olevia naisia. Näitä toimia valvoo yleensä poliisi, ja jos aikuisen todetaan tupakoivan yksityisautossa, jossa on matkustajina lapsia, hän saa sakon.

## Viitteet

Carreras ym., *The International Journal of Cancer*, osa 147, nro 9, 2020, s. 2387–2393, PMID: 32356370.

Carreras ym., *Preventive Medicine*, osa 129, nro 105833, 2019, PMID: 31505203.

Euroopan unionin neuvosto, "Neuvoston suositus savuttomuudesta ja aerosoleista vapaista ympäristöistä", 2024.

Euroopan komissio, "Eurooppalaisten suhtautuminen tupakkaan ja tupakkatuotteisiin", 2024, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

Global Burden of Disease Collaborative Network, "Global Burden of Disease Study 2021 Results", 2021.

Kansainvälinen syöväntutkimuslaitos (IARC), *Personal Habits and Indoor Combustions – IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume*, osa 100E, 2012.

Idris ym., *Journal of Otolaryngology – Head & Neck Surgery*, osa 48, nro 1, 2019, s. 1–6, PMID: 31337433.

Lawson ym., *Cancer*, osa 121, nro 15, 2015, s. 2655–2663, PMID: 25877384.

Malevolti ym., *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, osa 149, nro 15, 2023, s. 14353–14363, PMID: 37516982.

Öberg ym., *The Lancet*, osa 377, nro 9760, 2011, s. 139–146, PMID: 2112082.

Royal College of Physicians, "Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group", 2010.

Maailman terveysjärjestö, WHO Framework Convention on Tobacco Control, <https://fctc.who.int/>.

Maailman terveysjärjestö, Euroopan aluetuomisto, "European tobacco use: trends report 2019", 2019. <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

**Tämän tietokoosteen on laatinut elämäntapatekijöitä käsittelevä työryhmä 1 viestintää ja terveysosaamista käsittelevän työryhmän 5 ja eurooppalaisen syöväntorjuntaohjeiston viidettä versiota koskevasta hankkeesta vastaavan sihteeristön tuella.**

Kansainvälinen syöväntutkimuslaitos (IARC) julkaisi vuonna 2025 teoksen *European Code Against Cancer*, 5th Edition: 14 ways you can help prevent cancer. IARC säilyttää tekijänoikeudet englanninkieliseen alkuperäisteokseen ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tekijänoikeuden haltija on antanut Euroopan unionille luvan kääntää painos suomeksi, ja Euroopan unioni on yksin vastuussa käännöksestä.

© Euroopan unioni, 2026



Sellaisten aineiston osien käyttö tai jäljentäminen, jotka eivät ole Euroopan unionin omaisuutta, saattaa edellyttää lupaa suoraan asianomaisilta oikeudenhaltijoilta.

PDF ISBN 978-92-68-35644-9 doi:10.2875/8428626 EW-01-25-137-FI-N

Lokakuu 2025