



Preporuka br. 2 za pojedince o izlaganju tuđem duhanskom dimu

Izbjegavajte duhanski dim u svojem domu i automobilu.

Sažetak osnovnih informacija

- Poznato je da izlaganje duhanskom dimu koji izdišu drugi ili duhanskom dimu iz užarenog kraja cigarete izaziva rak. Dim može biti nevidljiv, zadržati se u zraku satima i nakupiti se na površinama.
- Pasivno pušenje može prouzročiti rak pluća kod osoba koje nikad nisu pušile i povećati rizik od drugih vrsta raka. Osim toga, nosi druge zdravstvene rizike za trudnice, novorođenčad i djecu.
- Pasivno pušenje može biti prepreka ljudima koji se pokušavaju odviknuti od pušenja.
- Ne dopustite li duhanski dim u domu i automobilu, zaštitit ćete sebe i druge od pasivnog pušenja.

Povezanost pasivnog pušenja s rakom

Podaci za 2023. pokazuju da je 23 % osoba u Europskoj uniji (EU) starijih od 15 godina bilo izloženo duhanskom dimu u zatvorenim prostorima, dok mu je polovica njih bila izložena svakodnevno. Muškarci se češće svakodnevno izlažu duhanskom dimu u zatvorenim prostorima nego žene. U EU-u je 2021. zabilježeno 53 000 smrtnih slučajeva zbog pasivnog pušenja, pri čemu je gotovo 9 000 smrti bilo posljedica raka. Pasivno pušenje među djecom u dobi od 13 do 15 godina smanjilo se između 2002. i 2017., ali je u nekim državama članicama EU-a i dalje prisutno u velikoj mjeri.

Zna se da duhanski dim koji izdišu drugi (poznato kao pasivno pušenje) i duhanski dim iz užarenog kraja cigareta, cigara, lula i ostalih duhanskih proizvoda za pušenje, među ostalim nargila (poznato kao sporedna struja dima) izaziva rak. Duhanski dim sadržava više od 5 000 kemikalija, a neke od njih su kancerogene.

Osobe koje nikad nisu pušile mogu oboljeti od raka pluća zbog pasivnog pušenja (posebno ako traje duže vrijeme). Postoje određeni dokazi da je pasivno pušenje povezano s rakom dojke, vrata maternice te glave i vrata. Prema najnovijim istraživanjima pasivno pušenje kod kuće može biti velika prepreka u odvikavanju od pušenja za osobe oboljele od vrsta karcinoma koje se inače ne smatraju povezanim s duhanom. Pasivno pušenje nosi i druge ozbiljne zdravstvene rizike, osobito za trudnice, novorođenčad i djecu. Ti rizici uključuju malu porođajnu težinu novorođenčeta zbog pasivnog pušenja u trudnoći. Novorođenčad i djeca izložena duhanskom dimu u većoj su opasnosti od bolesti dišnog sustava i uha te sindroma iznenadne dojenačke smrti.

Mjere za smanjivanje rizika od raka

Prestanak pušenja najbolji je način da druge zaštitite od pasivnog pušenja. Prestankom pušenja smanjujete rizik od raka u svakoj životnoj dobi, a izgleda za uspjeh povećavate ako potražite stručnu pomoć, što uključuje bihevioralnu potporu i farmakoterapiju (lijekovi za odvikavanje od pušenja).

Ne dopustite drugima da puše u vašem domu i automobilu te izbjegavajte zatvorene prostore u kojima se puši. Tako ćete smanjiti rizik od pasivnog pušenja za sebe i druge. Duhanski dim lako se širi domom iz prostorije u prostoriju. U zraku se može zadržati satima, a čak ni prozračivanjem (otvaranjem prozora) doma i automobila ne možete u potpunosti otkloniti rizik od izlaganja. Ako vi ili vaši ukućani pušite, uvijek pušite vani i zamolite druge da to čine. Kako biste izbjegli dim u automobilu, nikad nemojte pušiti dok vozite i zamolite suputnike da ne puše.

Posredne koristi za prevenciju nezaraznih bolesti sa sličnim čimbenicima rizika i prilike za promicanje zdravlja

Pasivno pušenje može izazvati kardiovaskularne bolesti, uključujući bolesti srca i moždani udar, kod osoba koje nikad nisu pušile. Ujedno je i čimbenik rizika za bolesti dišnog sustava, među ostalim za kroničnu opstruktivnu plućnu bolest. Dakle, smanjenjem ili izbjegavanjem pasivnog pušenja smanjuje se i rizik od tih bolesti.

Ciljne skupine

Pušenje je vodeći uzrok zdravstvene nejednakosti koji se može spriječiti. U mnogim dijelovima EU-a ljudi koji nikad nisu pušili, ali žive s pušačima češće potječu iz manje imućnih kućanstava. Pasivno pušenje, kao i aktivno, povećava zdravstvene nejednakosti.



© Izvor slike: doucefeurs AdobeStock.com

Informirajte se o politikama koje pomažu smanjiti ili zaustaviti pasivno pušenje

Niz politika podržava smanjenje ili prestanak konzumacije duhana, a usto doprinosi većoj zaštiti od pasivnog pušenja. Te su politike dio Okvirne konvencije Svjetske zdravstvene organizacije o nadzoru nad duhanom, koju podupiru EU i njegove države članice.

- Donose se sveobuhvatni zakoni o zabrani pušenja da bi se ljudi zaštitili od pasivnog pušenja u javnom prijevozu i na radnom mjestu te u zatvorenim i na drugim javnim mjestima. Uvođenje okoliša bez duhanskog dima pomaže pušačima da se odviknu i sprečava mladež da počne pušiti.
- Neke su države članice EU-a uvele i politike za suzbijanje pušenja u osobnim vozilima s djecom i trudnicama. Te politike obično provodi policija koja izriče novčanu kaznu odraslima uhvaćenima da puše u osobnom vozilu s djecom kao putnicima.

Literatura

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

Carreras i dr. (2019.), *Prev Med*, 129: 105833, PMID: 31505203.

Vijeće Europske unije (2024.), *Preporuka Vijeća o okolišu bez duhanskog dima i aerosola*.

Europska komisija (2024.), *Attitudes of Europeans towards tobacco and related products*. Dostupno na: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

Mreža za suradnju o globalnom teretu bolesti (2021.), *Global Burden of Disease Study 2021 Results*.

Međunarodna agencija za istraživanje raka (2012.), „Personal Habits and Indoor Combustions”, *IARC Monographs*, svezak 100E.

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

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

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

Öberg i dr. (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*.

Svjetska zdravstvena organizacija, *WHO Framework Convention on Tobacco Control*. Dostupno na: <https://fctc.who.int/>.

Svjetska zdravstvena organizacija, Regionalni ured za Europu ([2019.]), *European tobacco use: trends report 2019*. <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

Ovaj informativni članak izradila je prva radna skupina za odrednice načina života uz pomoć pete radne skupine za komunikaciju i zdravstvenu pismenost te tajništva projekta petog izdanja Europskog kodeksa protiv raka.

listopad 2025.



© Europska unija, 2026.

Za svaku uporabu ili umnožavanje elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda će biti potrebno zatražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava.

PDF ISBN 978-92-68-35620-3 doi:10.2875/0616636 EW-01-25-137-HR-N