



2. számú ajánlás egyének számára a mások dohányfüstjének való kitettségről Otthona és autója legyen dohányfüstmentes övezet.

Összefoglaló

- Köztudott, hogy a mások által kilélegzett vagy az égő cigarettavégből származó dohányfüstnek való kitettség rákot okoz. A füst láthatatlan lehet, órákon keresztül a levegőben maradhat, és lerakódhat a felületekre.
- A másodlagos füstnek való kitettség tüdőrákot okozhat olyan személyeknél, akik soha nem dohányoztak, és növelheti a rák más típusainak kockázatát is. Emellett egyéb egészségügyi kockázatokat is jelent a várandós nőkre, a csecsemőkre és a gyermekekre nézve.
- A másodlagos dohányfüstnek való kitettség akadály lehet azok számára, akik próbálnak leszokni a dohányzásról.
- Az otthon és az autó füstmentesen tartása segít megvédeni Önt és másokat a másodlagos dohányfüstnek való kitettségtől.

A másodlagos füst és a rák

2023-ban az Európai Unió (EU) 15 évnél idősebb lakosainak 23%-a volt kitéve beltéri dohányfüstnek, közülük minden második ember naponta. A beltéri dohányfüstnek való napi szintű kitettség gyakoribb volt a férfiaknál, mint a nőknél. 2021-ben a másodlagos füstnek való kitettség 53 000 halálesetet okozott az EU-ban; ezek közül közel 9000 következett be rák miatt. A 13–15 éves gyermekeknél a másodlagos dohányfüstnek való kitettség 2002 és 2017 között csökkent, de egyes uniós tagállamokban továbbra is magas.

Ismert, hogy a mások által kilélegzett dohányfüstnek (másodlagos füstnek), valamint a cigaretták, szivarok, pipák és más elszívható dohánytermékek, köztük a vízpipa égetéséből származó füstnek (mellékáramú füstnek) való kitettség rákot okoz. A dohányfüst több mint 5000 vegyi anyagot tartalmaz, amelyek némelyike rákkeltő.

A másodlagos füstnek való (különösen a hosszú ideig tartó) kitettség tüdőrákot okozhat olyan személyeknél is, akik soha nem dohányoztak. Bizonyíték van arra, hogy a másodlagos füstnek való kitettség összefüggésben áll az emlő-, méhnyak-, fej- és nyakrákkal. Közelmúltbeli kutatások arra engednek következtetni, hogy a másodlagos dohányfüstnek való otthoni kitettség komoly akadályt jelenthet a dohányzásról való leszokás tekintetében az olyan típusú rákban szenvedő betegeknek, amelyet hagyományosan nem tekintenek a dohányzással összefüggésbe hozhatónak. A másodlagos füstnek való kitettség egyéb súlyos egészségügyi kockázatokkal is összefüggésbe hozható, különösen várandós nők, csecsemők és gyermekek esetében. E kockázatok közé tartozik, hogy a várandósság alatti másodlagos füstnek való kitettséget követően a csecsemő alacsony súllyal születik. A másodlagos füstnek kitétt csecsemők és gyermekek esetében magasabb a légzőszervi és fülbetegségek, valamint a bölcsőhalál kockázata.

Hogyan csökkentheti a rák kockázatát?

A dohányzásról való leszokás a legjobb módja annak, hogy más emberek számára ki lehessen küszöbölni a másodlagos dohányfüstnek való kitettség kockázatát. A dohányzásról való leszokás bármely életkorban csökkentheti a rákos megbetegedések kockázatát, és a sikerre nagyobb az esély, ha hozzájut a szakmai segítséghez, beleértve a viselkedési terápiát és a gyógyszerterápiát (a dohányzásról való leszokást segítő gyógyszereket).

Gondoskodjon arról, hogy otthonában és autójában ne lehessen dohányozni, és kerülje azokat a beltéri helyeket, ahol mások dohányoznak. Ezek az intézkedések csökkentik a másodlagos füstnek való kitettség kockázatát Ön és mások számára. A dohányfüst az otthonon belül könnyen terjedhet, és szobából szobára mozoghat. Órákon keresztül a levegőben maradhat, és a lakás vagy az autó szellőztetése (az ablakok kinyitása) nem szünteti meg teljes mértékben a kitettség kockázatát. Ha a háztartásában Ön vagy mások dohányoznak, ügyeljen arra, hogy mindig kültéren dohányozzon, és kérjen erre másokat is. Tegyen annak érdekében, hogy autója füstmentes maradjon: sose dohányozzon vezetés közben, és a jármű többi utasát is kérje meg, hogy ne dohányozzanak.

Járulékos előnyök a hasonló kockázati tényezőkkel rendelkező nem fertőző betegségek megelőzése szempontjából és lehetőségek az egészségfejlesztés tekintetében

A másodlagos füstnek való kitettség szív- és érrendszeri betegségeket, többek között szívbetegséget és stroke-ot okozhat olyanoknál is, akik soha nem dohányoztak. Kockázati tényezője emellett légzőszervi betegségeknek is, többek között a krónikus obstruktív tüdőbetegségnek. Ezért a másodlagos füstnek való kitettség csökkentése vagy elkerülése e betegségek kockázatát is csökkenti.

Egyedi célcsoportok

A dohányzás az egészségi egyenlőtlenségek legfőbb megelőzhető oka. Az EU számos részén azok, akik soha nem dohányoztak, és dohányzókkal élnek, nagyobb valószínűséggel származnak kevésbé tehető háztartásokból. A másodlagos füstnek, például az aktív dohányzásnak való kitettség hozzájárul ezekhez az egészségügyi egyenlőtlenségekhez.



© Fotó: douceffleur / AdobeStock.com

Ismerje meg azokat a szakpolitikákat, amelyek támogatják a másodlagos dohányfüstnek való kitettség csökkentését vagy megszüntetését

Számos szakpolitika támogatja a dohányzás mérséklését vagy a leszokást. Ezek a politikák hozzá fognak járulni a másodlagos dohányfüstnek való kitettség csökkenéséhez is. Ezeket a politikákat a dohányzás visszaszorításáról szóló WHO-keretegyezmény határozza meg, amelyet az EU és tagállamai jóváhagytak.

- A dohányfüstmentességre irányuló átfogó jogszabályok bevezetése a tömegközlekedésben, a munkahelyeken, a beltéri nyilvános helyeken és más nyilvános helyeken az emberek másodlagos dohányfüsttől való védelme érdekében. A teljesen dohányfüstmentes környezet kialakítása segíti a dohányzásról való leszokást és megelőzi, hogy a fiatalok dohányozni kezdjenek.
- Egyes uniós tagállamok szabályozásokat vezettek be a magángépjárművekben történő dohányzás tekintetében is, gyermekek és várandós nők jelenléte esetén. Ezeket a szabályozásokat általában a rendőrség juttatja érvényre, és pénzbírságot vonnak maguk után, ha egy felnőttet dohányzáson érnek úgy, hogy utasként gyermekek vannak a magángépjárműben.

Szakirodalom

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

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

Az Európai Unió Tanácsa (2024): A Tanács ajánlása a füst- és aeroszolmentes környezetről.

Európai Bizottság (2024): Az európaiak nézetei a dohány- és a kapcsolódó termékekről. Elérhető az alábbi oldalon: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>

Global Burden of Disease Collaborative Network (2021): Global Burden of Disease Study 2021 Results.

Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség (2012): Personal Habits and Indoor Combustions. IARC Monographs, 100E. kötet.

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

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

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

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

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

Egészségügyi Világszervezet: A WHO keretegyezménye a dohányzás visszaszorításáról. Elérhető az alábbi oldalon: <https://fctc.who.int/>

Egészségügyi Világszervezet, Európai Regionális Iroda (2019): European tobacco use: trends report 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/346817>

Ezt a tájékoztatót az Európai Rákellenes Kódex 5. kiadását gondozó projekt életmód-determinánsokkal foglalkozó 1. munkacsoportja dolgozta ki a kommunikációval és az egészségműveltséggel foglalkozó 5. munkacsoport, valamint a projekt titkárságának támogatásával.

2025. október

A European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer című művet 2025-ben a Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség (International Agency for Research on Cancer – IARC) adta ki; az angol nyelvű eredeti mű (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs) szerzői jogát az IARC fenntartja. A szerzői jog jogosultja engedélyt adott az Európai Uniónak a mű magyar nyelvű fordításának elkészítésére; a fordításért kizárólag az Európai Unió felel.

© Európai Unió, 2026

A nem az Európai Unió tulajdonában lévő anyagok felhasználása vagy sokszorosítása tekintetében közvetlenül a szerzői jog tulajdonosához kell engedélyért fordulni.

PDF ISBN 978-92-68-35618-0 doi:10.2875/4318918 EW-01-25-137-HU-N