



2-a rekomendacija žmonėms dėl kitų žmonių išpučiamų tabako dūmų poveikio

Pasirūpinkite, kad jūsų namuose ir automobilyje nebūtų rūkoma.

Pagrindinių faktų santrauka

- Žinoma, kad tabako dūmai, kuriuos rūkydami išpučia kiti žmonės arba kurie kyla iš smilkstančių cigarečių, sukelia vėžį. Dūmai gali būti nematomi, jie gali neišsisklaidyti kelias valandas ir kauptis ant įvairių paviršių.
- Dėl antrinių dūmų ekspozicijos plaučių vėžiu gali susirgti niekada nerūkę žmonės, taip pat gali padidėti kitų rūšių vėžio rizika. Antriniai dūmai taip pat kelia kitus pavojus nėščiąjį, kūdikių ir vaikų sveikatai.
- Antrinių dūmų ekspozicija gali tapti kliūtimi bandantiems mesti rūkyti.
- Pasirūpinkite, kad jūsų namuose ir automobilyje nebūtų rūkoma, apsaugosite save ir kitus nuo antrinių dūmų poveikio.

Antriniai dūmai ir vėžys

2023 m. 23 proc. 15 metų ir vyresnių Europos Sąjungos (ES) gyventojų teko būti uždaroje patalpoje, kuriose buvo tabako dūmų, o pusei iš jų tą teko patirti kasdien. Vyrams dažniau nei moterims teko kasdien būti uždaroje patalpoje, kuriose buvo tabako dūmų. 2021 m. Europos Sąjungoje antrinių dūmų ekspozicija lėmė 53 000 mirties atvejų; beveik 9 000 atvejų mirties priežastis buvo vėžys. Nuo 2002 iki 2017 m. antrinių dūmų ekspozicija 13–15 metų vaikams sumažėjo, bet tebėra didelė kai kuriose ES valstybėse narėse.

Žinoma, kad kitų žmonių išpūsti tabako dūmai (vadinamieji antriniai dūmai) ir smilkstančių cigarečių, cigarų, pypkių ir kitų rūkomojo tabako gaminių dūmai (dar vadinami smilkstančio tabako dūmais) sukelia vėžį. Tabako dūmuose yra daugiau kaip 5 000 cheminių medžiagų, o kai kurios iš jų yra kancerogeninės.

Dėl antrinių dūmų ekspozicijos (ypač ilgalaikės) plaučių vėžiu gali susirgti niekada nerūkę žmonės. Esama įrodymų, kad antrinių dūmų ekspozicija susijusi su krūties, gimdos kaklelio, galvos ir kaklo vėžiu. Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad antrinių dūmų ekspozicija namuose gali būti svarbi kliūtis mesti rūkyti pacientams, sergantiems vėžiu, kuris tradiciškai nėra laikomas susijusiu su tabaku. Su antrinių dūmų ekspozicija siejami ir kiti rimti pavojai sveikatai, ypač nėščiąjį, kūdikių ir vaikų sveikatai. Pavyzdžiui, antrinių dūmų ekspozicija nėštumo metu gali lemti mažą naujagimio svorį. Dėl antrinių dūmų ekspozicijos kūdikiams ir vaikams kyla didesnė kvėpavimo ir su ausimis susijusių sutrikimų bei staigios kūdikių mirties sindromo rizika.

Kaip sumažinti vėžio riziką?

Geriausias būdas pašalinti antrinių dūmų ekspozicijos kitiems žmonėms riziką yra **mesti rūkyti**. Metus rūkyti bet kuriame amžiuje, vėžio rizika sumažėja, o tikimybė sėkmingai mesti rūkyti padidėja, kai yra galimybė pasinaudoti specialistų pagalba, įskaitant elgesio keitimo pagalbą ir farmakoterapiją (gydymą vaistais, kurie padeda mesti rūkyti).

Pasirūpinkite, kad jūsų namuose ir automobilyje nebūtų rūkoma, ir venkite uždarų patalpų, kuriose rūko kiti žmonės. Šiais veiksmais sumažinsite antrinių dūmų ekspozicijos sau ir kitiems riziką. Tabako dūmai gali lengvai pasklisti namuose ir judėti iš vieno kambario į kitą. Jie gali neišsisklaidyti kelias valandas, o namų ar automobilio vėdinimas (atidarant langus) nėra veiksmingas siekiant visiškai pašalinti ekspozicijos riziką. Jei jūs ar kas nors kitas jūsų namuose rūko, visada rūkykite lauke ir prašykite, kad ir kiti elgtųsi taip pat. Stenkitės, kad jūsų automobilyje nebūtų dūmų – nerūkykite vairuodami ir prašykite, kad ir kiti nerūkytų jūsų transporto priemonėje.

Papildoma nauda siekiant išvengti neužkrečiamųjų ligų, kurių rizikos veiksniai yra panašūs, ir skatinant sveikatingumą

Dėl antrinių dūmų ekspozicijos širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, įskaitant širdies ligas ir insultą, gali susirgti niekada nerūkę žmonės. Be to, antriniai dūmai yra kvėpavimo takų ligų, įskaitant lėtinę obstrukcinę plaučių ligą, rizikos veiksnys. Todėl sumažinus antrinių dūmų ekspoziciją arba jos išvengus, sumažės ir šių ligų rizika.

Konkrečios tikslinės grupės

Rūkymas yra pagrindinė sveikatos netolygumų priežastis, kurios galima išvengti. Daugelyje ES regionų namų ūkiai, kuriuose kartu su rūkančiais žmonėmis gyvena niekada nerūkę asmenys, dažniau yra mažesnių pajamų. Dėl antrinių dūmų ekspozicijos, pavyzdžiui, aktyvaus rūkymo, šie skirtumai sveikatos srityje didėja.



© Nuotraukos autorius – doucefleur / AdobeStock.com

Sužinokite apie politikos priemones, kuriomis padedama sumažinti antrinių dūmų ekspoziciją arba pašalinti šią riziką

Pastangos sumažinti tabako vartojimo mastą arba padėti visiškai atsisakyti tabako gaminių remiamos įvairiomis politikos priemonėmis. Jos taip pat padės sumažinti antrinių dūmų ekspoziciją. Šios politikos priemonės išdėstytos Pasaulio sveikatos organizacijos Tabako kontrolės pagrindų konvencijoje, kurią patvirtino ES ir jos valstybės narės.

- Priėmus išsamius teisės aktus dėl aplinkos be dūmų, kad žmonės būtų apsaugoti nuo antrinių dūmų viešajame transporte, darbo vietose, uždaroje ir kitose viešosiose vietose, taip pat sukūrus aplinką visiškai be dūmų, rūkantiesiems lengviau mesti rūkyti ir užkertamas kelias jaunimui pradėti rūkyti.
- Kai kuriose ES valstybėse narėse taip pat patvirtintos politikos priemonės, kuriomis kovojama su rūkymu privačiose transporto priemonėse, kuriose yra vaikų ir nėščią moterų. Paprastai šių politikos priemonių vykdymą užtikrina policija – suaugusiesiems, kurie pagaunami rūkantys privačioje transporto priemonėje, kurioje kartu su jais keliauja vaikai, skiriama bauda.

Informacijos šaltiniai

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

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

Europos Sąjungos Taryba (2024). Tarybos rekomendacija dėl aplinkos be dūmų ir aerozolių.

European Commission (2024). Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Skelbiama adresu <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

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

International Agency for Research on Cancer (2012). *Personal Habits and Indoor Combustions*. IARC Monographs, Volume 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.

World Health Organization. WHO Framework Convention on Tobacco Control. Skelbiama adresu <https://fctc.who.int/>.

World Health Organization. Regional Office for Europe (2019). *European tobacco use: trends report 2019*. <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

Šią faktų suvestinę parengė 1-oji su gyvensena susijusių veiksmų klausimų darbo grupė, padedama 5-osios komunikacijos ir sveikatos raštingumo klausimų darbo grupės ir Europos kovos su vėžiu kodekso penktojo leidimo projekto sekretoriato.

2025 m. spalio mėn.



© Europos Sąjunga, 2026

Norint naudoti ar atgaminti elementus, kurių autorių teisės nepriklauso Europos Sąjungai, gali reikėti gauti tiesioginį atitinkamų teisių turėtojų leidimą.

PDF ISBN 978-92-68-35641-8 doi:10.2875/9678409 EW-01-25-137-LT-N