



Otrais ieteikums par atrašanos citu cilvēku radīto tabakas dūmu iedarbībā

Gādāriet, lai jūsu mājās un automašīnā nebūtu tabakas dūmu.

Kopsavilkums

- Ir zināms, ka atrašanās citu cilvēku izelpoto vai degošu cigarešu radīto tabakas dūmu iedarbībā izraisa vēzi. Dūmi var būt neredzami, tie var stundām ilgi saglabāties gaisā un nosēsties uz virsmām.
- Atrašanās sekundāro dūmu iedarbībā var izraisīt plaušu vēzi cilvēkiem, kas nekad nav smēķējuši, un var arī palielināt risku saslimt ar citiem vēža veidiem. Tā rada arī citus veselības apdraudējumus grūtniecēm, zīdaiņiem un bērniem.
- Atrašanās sekundāro dūmu iedarbībā var būt šķērslis cilvēkiem, kuri mēģina atmet smēķēšanu.
- Gādājot, lai Jūsu mājās un automašīnā nebūtu tabakas dūmu, jūs palīdzēsiet pasargāt sevi un citus no sekundāro tabakas dūmu iedarbības.

Sekundārie tabakas dūmi un vēzis

2023. gadā 23 % Eiropas Savienības (ES) iedzīvotāju vecumā no 15 gadiem bija pakļauti tabakas dūmu iedarbībai iekštelpās, un puse no viņiem tika pakļauti šādai iedarbībai katru dienu. Vīrieši ikdienā saskārās ar tabakas dūmu iedarbību iekštelpās biežāk nekā sievietes. Sekundāro dūmu iedarbība 2021. gadā izraisīja 53 000 nāves gadījumu ES; gandrīz 9000 no šiem gadījumiem bija vēža izraisīti. Sekundāro dūmu iedarbība uz bērniem vecumā no 13 līdz 15 gadiem laikā no 2002. līdz 2017. gadam samazinājās, bet dažās ES dalībvalstīs tā joprojām ir augsta.

Ir zināms, ka pakļautība citu cilvēku izelpoto tabakas dūmu (pazīstami kā sekundārie tabakas dūmi) iedarbībai un izdegošu cigarešu, cigāru, pīpju un citu smēķēšanai paredzēto tabakas izstrādājumu, tostarp ūdenspīpju dūmu (pazīstami kā sānu plūsmas dūmi) iedarbībai izraisa vēzi. Tabakas dūmi satur vairāk nekā 5000 ķīmisko vielu, un dažas no tām ir kancerogēnas.

Sekundāro dūmu iedarbība (īpaši ilgstošos periodos) var izraisīt plaušu vēzi cilvēkiem, kas nekad nav smēķējuši. Ir pierādījumi, ka sekundāro dūmu iedarbība ir saistīta ar krūts, dzemdes kakla un galvas un kakla vēzi. Jaunākie pētījumi liecina, ka sekundāro dūmu iedarbība mājās var būt spēcīgs šķērslis smēķēšanas atmešanai pacientiem ar vēža veidiem, kas tradicionāli netiek uzskatīti par saistītiem ar tabaku. Citi nopietni veselības apdraudējumi ir saistīti ar pakļautību sekundāro dūmu iedarbībai, īpaši grūtniecēm, zīdaiņiem un bērniem. Šie riski ietver bērna piedzimšanu ar mazu dzimšanas svaru pēc sekundāro dūmu iedarbības grūtniecības laikā. Zīdaiņiem un bērniem, kas pakļauti sekundāro dūmu iedarbībai, ir lielāks risks saslimt ar elpošanas sistēmas un ausu slimībām, kā arī lielāks zīdaiņu pēkšņās nāves risks.

Pasākumi vēža riska samazināšanai

Smēķēšanas atmešana ir labākais veids, kā novērst sekundāro dūmu iedarbības risku citiem cilvēkiem. Smēķēšanas atmešana jebkurā vecumā samazina vēža risku, un Jūsu izredzes atbrīvoties no šī ieraduma ir lielākas, ja varat saņemt profesionālu palīdzību, tostarp atbalstu uzvedības maiņai un farmakoterapiju (medikamentus, kas palīdz atmet smēķēšanu).

Gādāriet, lai smēķēšana Jūsu mājās un automašīnā nav atļauta, un izvairieties no atrašanās iekštelpās, kur citi smēķē. Šāda rīcība samazina sekundāro dūmu iedarbības risku gan Jums, gan citiem. Tabakas dūmi var viegli izplatīties pa visu māju un pārvietoties no istabas uz istabu. Tie var stundām ilgi saglabāties gaisā, un ventilācija (logu atvēršana) mājās vai automašīnā pilnībā nenovērš iedarbības risku. Ja Jūs vai kāds cits Jūsu mājāsaimniecībā smēķē, vienmēr smēķējiet ārpusē un aiciniet citus darīt to pašu. Rīkojieties, lai Jūsu automašīnā nav dūmu, nekad nesmēķējiet transportlīdzekļa vadīšanas laikā un aiciniet citus transportlīdzekli nesmēķēt.

Līdziegunumi nepārnēsājamu slimību ar līdzīgiem riska faktoriem profilaksei un veselības veicināšanas iespējas

Pakļautība sekundāro tabakas dūmu iedarbībai var izraisīt sirds un asinsvadu slimības, tostarp sirds slimības un insultu, cilvēkiem, kas nekad nav smēķējuši. Tā ir arī elpošanas sistēmas slimību, tostarp hroniskas obstruktīvas plaušu slimības, riska faktors. Tāpēc sekundāro dūmu iedarbības samazināšana vai izvairīšanās no tās samazinās arī šo slimību risku.

Konkrētas mērķgrupas

Smēķēšana ir galvenais novēršamais nevienlīdzības cēlonis veselības jomā. Daudzviet ES cilvēki, kuri nekad nav smēķējuši un dzīvo kopā ar smēķētājiem, nāk galvenokārt no mazāk pārtikušām mājāsaimniecībām. Sekundāro dūmu iedarbība, tāpat kā aktīvā smēķēšana, veicina šo nevienlīdzību veselības jomā.



© Attēls: Douceflaur/AdobeStock.com

Uzziniet vairāk par rīcībpolitikām, kas palīdz samazināt vai apturēt sekundāro dūmu iedarbību

Ir virkne rīcībpolitiku, kas atbalsta tabakas lietošanas samazināšanu vai apturēšanu. Šīs rīcībpolitikas arī palīdz samazināt pakļautību sekundāro dūmu iedarbībai. Tās ir izklāstītas Pasaules Veselības organizācijas Vispārējā konvencijā par tabakas uzraudzību, ko apstiprinājusi ES un tās dalībvalstis:

- ieviest visaptverošus no dūmiem brīvas vides tiesību aktus, lai aizsargātu cilvēkus no sekundārajiem dūmiem sabiedriskajā transportā un darbavietās, sabiedriskās vietās iekšējās un citās sabiedriskās vietās. No tabakas dūmiem pilnīgi brīvas vides radīšana palīdz smēķētājiem atstāt smēķēšanu un novērš smēķēšanas uzsākšanu jauniešu vidū,
- dažas ES dalībvalstis ir arī ieviesušas rīcībpolitikas, lai cīnītos pret smēķēšanu privātajos transportlīdzekļos bērnu un grūtnieču klātbūtnē. Šo rīcībpolitiku ievērošanu parasti nodrošina policija, un tā paredz naudas sodu piemērošanu, ja pieaugušais tiek pieķerts, smēķējot privātā transportlīdzeklī, kura pasažieri ir bērni.

Atsauces

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

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

Eiropas Savienības Padome (2024). Council Recommendation on Smoke- and Aerosol-Free Environments.

Eiropas Komisija (2024). Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Pieejams šeit: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

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

Starptautiskā Vēža izpētes aģentūra (2012). Personal Habits and Indoor Combustions. IARC Monographs, 100.E sējums.

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), 14 353.–14 363. 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.

Pasaules Veselības organizācija. PTO Pamatkonvencija par tabakas kontroli. Pieejama šeit: <https://fctc.who.int>.

Pasaules Veselības organizācija. Eiropas reģionālais birojs (2019). European tobacco use: trends report 2019. Pieejams šeit: <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

Šo faktu lapu izstrādāja 1. darba grupa “Dzīvesveidu noteicošie faktori” ar 5. darba grupas “Komunikācija un veselīpratība” atbalstu un Eiropas pretvēža rīcības kodeksa 5. izdevuma projekta sekretariāta atbalstu.

2025. gada oktobris

Darbu ar nosaukumu *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* (“Eiropas pretvēža rīcības kodekss, 5. izdevums: 14 veidi vēža profilaksei”) 2025. gadā izdeva Starptautiskā Vēža izpētes aģentūra (IARC), kas saglabā autortiesības uz oriģināldarbu angļu valodā (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Atļauju tulkot izdevumu latviešu valodā autortiesību īpašnieks ir piešķīris Eiropas Savienībai, kas ir vienīgā atbildīgā par tulkojumu.



© Eiropas Savienība, 2026

Tādu elementu izmantošanai vai reproducēšanai, kuri nepieder Eiropas Savienībai, var būt jāsaņem atļauja tieši no attiecīgajiem tiesību turētājiem.

PDF ISBN 978-92-68-35599-2 doi:10.2875/7248574 EW-01-25-137-LV-N