

Europos kovos su vėžiu kodeksas. Penktasis leidimas

14 būdų, kaip galite padėti sau ir kitiems išvengti vėžio

Faktų
suvestinė



9-a rekomendacija žmonėms dėl vėžį sukeliančių veiksnių darbe

Sužinokite, kokių vėžį sukeliančių veiksnių yra jūsų darbe, ir paraginkite savo darbdavį apsaugoti jus nuo jų. Visada laikykitės sveikatos ir saugos instrukcijų savo darbo vietoje.

Pagrindinių faktų santrauka

- Vėžį sukeliančių veiksnių (kancerogenų) ekspozicija darbe lemia didelę su darbu susijusios mirties atvejų dalį Europos Sąjungoje (ES).
- 10 svarbiausių su darbu susijusių kancerogenų lemia maždaug 85 proc. visų su darbu susijusios mirties atvejų.
- Veiksmingiausi profesinio vėžio rizikos mažinimo būdai yra kontrolės priemonių hierarchijos taikymas siekiant pašalinti pavojingus veiksnius ir darbo sąlygų gerinimas.
- Raginkite savo darbdavį apsaugoti jus ir jūsų kolegas nuo vėžį sukeliančių veiksnių.
- Darbuotojai turėtų laikytis sveikatos ir saugos instrukcijų darbo vietoje, kad sumažėtų su darbu susijusių kancerogenų poveikis jų sveikatai ir jiems kylanti profesinio vėžio rizika.

Profesinė ekspozicija ir vėžys

Dėl vėžį sukeliančių veiksnių poveikio darbe kyla didžiulis susirūpinimas ES visuomenės sveikata. Tačiau trūksta tikslios informacijos apie šių vėžį sukeliančių veiksnių paplitimą.

2023 m. Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA) pateikė ataskaitą, kad šešiose ES valstybėse narėse (Airijoje, Ispanijoje, Prancūzijoje, Suomijoje, Vokietijoje ir Vengrijoje) labiausiai paplitę kancerogenai yra saulės ultravioletinė (UV) spinduliuotė, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, benzenas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, formaldehidai, šešiavalentis chromas ir jo neorganiniai junginiai bei medienos dulkės. Atlikus tyrimą nustatyta, kad praėjusių darbo savaitę bent vieno iš 24 vėžio rizikos veiksnių, kurie buvo įtraukti į šį tyrimą, profesinę ekspoziciją patyrė 47 proc. darbuotojų.

Kancerogenų ekspoziciją darbo vietoje patiria daugelis darbuotojų ir dažnai tai yra įvairių procesų metu susidaranti medžiaga, pavyzdžiui, dyzelinių variklių išmetami teršalai ir suvirinimo dūmai. Darbuotojai dažnai patiria daugiau nei vieno kancerogeno ekspoziciją. Pavyzdžiui, saulės UV spinduliuotės, kristalinio silicio dioksido ir suvirinimo dūmų ekspoziciją patiria labai daug darbuotojų įvairiuose ES sektoriuose.

Plaučių vėžys kelia didžiausią susirūpinimą, nes darbo vietose esama daug plaučių kancerogenų (pvz., asbesto, kristalinio silicio dioksido, suvirinimo dūmų, arseno, šešiavalentio chromo, nikelio, kadmio, berilio, antrinių tabako dūmų, radono, dyzelinių variklių išmetamųjų dujų ir policiklinių aromatinių angliavandenilių).

Darbdaviai turėtų žinoti apie vėžį sukeliančius veiksnius ir aplinkybes darbo vietoje ir turėtų įgyvendinti kontrolės priemones laikydamiesi kontrolės priemonių hierarchijos. Šioje strategijoje nurodoma, kad prieš taikant inžinerines ir administracines kontrolės priemones, reikėtų apsvarstyti galimybę pašalinti pavojingas medžiagas ir jas pakeisti kitomis medžiagomis. Asmeninės apsaugos priemonės turėtų būti naudojamos tik kraštutiniu atveju.

Kaip sumažinti vėžio riziką?

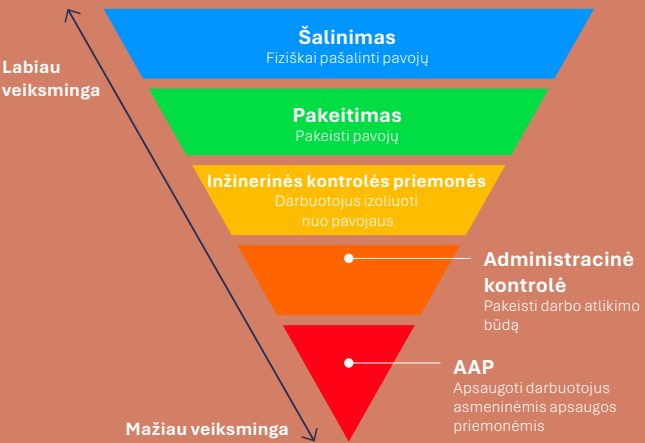
Raginkite savo darbdavį apsaugoti jus nuo vėžį sukeliančių veiksnių darbo vietoje. Pasidomėkite fizinių ir cheminių veiksnių, dėl kurių jums kyla didesnis pavojus susirgti vėžiu ir turėti kitų sveikatos sutrikimų, ekspozicijos rizika. Jūsų darbdavys yra atsakingas už šių veiksnių ir jų keliamos rizikos kontrolę. Darbuotojai turėtų paraginti savo darbdavius imtis priemonių pagal kontrolės priemonių hierarchiją, kad būtų išvengta vėžį sukeliančių veiksnių ekspozicijos darbe rizikos arba ji būtų mažesnė.

Visada laikykitės veiksmingų sveikatos ir saugos instrukcijų darbo vietoje, kad sumažėtų su darbu susijusių kancerogenų jūsų patiriama profesinė ekspozicija ir jums kylanti profesinio vėžio rizika.

Darbdaviams – pagal nustatytą hierarchiją įgyvendinkite kontrolės priemones savo darbo vietoje. Veiksmingiausia kontrolės priemonė yra pašalinimas, t. y. pavojaus pašalinimas iš darbo vietos (pvz., asbesto atsakymas), taip pat kancerogeninio cheminio veiksnio pakeitimas ne tokio pavojingu cheminiu veiksniumi. Inžinerinių kontrolės priemonių pavyzdžiai: šaltinio uždegimas, oro ištraukimas arti šaltinio, užtvarų naudojimas ir atstumo tarp darbuotojo ir šaltinio padidinimas. Taikant administracines kontrolės priemones, gali būti sutrumpintas darbuotojų buvimo aplinkoje, kurioje yra pavojingų veiksnių, laikas, atliekami pamaininio darbo grafiko pakeitimai ir kt. Šių rūšių kontrolės priemonės yra ne tokios veiksmingos kaip pavojingų veiksnių pašalinimas ir pakeitimas kitais, nes paprastai tokios priemonės reikia atidžiai prižiūrėti ir skirti pakankamai lėšų, kad jos išliktų veiksmingos. Asmeninės apsaugos priemonės turėtų būti naudojamos tik kraštutiniu atveju, ir jos turėtų tiktai darbuotojui, jis turėtų būti išmokytas jas tinkamai užsidėti ir gauti nurodymus, kaip tą padaryti, be to, darbuotojai turi bendradarbiauti. Daugelio su darbu susijusių kancerogenų saugios ekspozicijos ribos nenustatytos, todėl jų ekspozicijos trukmė turėtų būti kuo mažesnė.

...

Turėtų būti atlikti išsamūs rizikos vertinimai ir nustatyti patikimos sveikatos stebėjimo priemonės.



1 pav. Kontrolės priemonių hierarchija. Pritaikyta iš dizain / AdobeStock.com
Pagal kontrolės priemonių hierarchiją jos turėtų būti taikomos iš viršaus į apačią.

Profesinės sveikatos tarnyboms (pvz., profesinės sveikatos specialistams, darbo medicinos gydytojams) – padėkite darbdaviams ir darbuotojams užkirsti kelią profesiniam vėžiui.

Profesinės sveikatos tarnybos turėtų dalyvauti rengiant, įgyvendinant ir išbandant visas kontrolės priemones, įskaitant asmeninių apsaugos priemonių tinkamumo patikrinimus, siekiant užtikrinti, kad darbuotojai pasirinktų tinkamo dydžio respiratorius ir jie tinkamai priglustų prie veido ir darbuotojas būtų gerai apsaugotas. Dėl tokių priemonių gali padidėti darbuotojams tenkanti fizinė našta, todėl tokios priemonės turėtų būti naudojamos tik kraštutiniu atveju.

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

Daugelis darbo vietose aptinkamų kancerogenų didina kitų neužkrečiamųjų ligų riziką. Pavyzdžiui, kai kurie plaučių kancerogenai (pvz., kristalinis silicio dioksidas ir suvirinimo dūmai) taip pat gali sukelti kitas kvėpavimo takų ligas, kaip antai plaučių fibrozę arba lėtinę obstrukcinę plaučių ligą, ir gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Trumpalaikė kai kurių profesinių kancerogenų ekspozicija gali sukelti įvairius dermatologinius sutrikimus, pavyzdžiui, odos sudirginimą, alergines reakcijas arba dermatitą. Užkirtus kelių pavojingai ekspozicijai ir įgyvendinus saugią darbo vietos praktiką, sumažės sužalojimų, nelaimingų atsitikimų ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika.

Išsamesnė informacija apie įvairius vėžį sukeliančius veiksnius darbo vietoje

Pramonė	Veiksniai	Naviko lokalizacija arba rūšis
Žemės ūkis, miškininkystė ir žuvininkystė	Saulės ultravioletinė spinduliuotė, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, suvirinimo dūmai, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, aflatoksinai, lindanas	Plaučių vėžys, odos vėžys, kepenų vėžys, ne Hodžkino limfoma
Kasyba ir karjerų eksploatavimas	Asbestas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, suvirinimo dūmai, arsenas, šešiavalentis chromas, nikelis, kadmio, berilis, antriniai tabako dūmai, radonas, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai, benzenas, saulės ultravioletinė spinduliuotė	Plaučių vėžys, mezotelioma, ūminė mieloidinė leukemija
Gamyba	Asbestas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, suvirinimo dūmai, arsenas, šešiavalentis chromas, nikelis, kadmio, berilis, antriniai tabako dūmai, radonas, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, akmens anglių degutas, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai, medienos dulkės, odos dulkės, polichlorinti bifėnilai, benzenas, formaldehidai, jonizuojančioji spinduliuotė, 1–3 butadienas, aromatiniai aminorai, trichloretilenas, orto-toluidinas, vinilchloridas, stiprios neorganinės rūgštys, UV spinduliuotė	Plaučių vėžys, mezotelioma, nosies vėžys, odos vėžys, ūminė mieloidinė leukemija, šlapimo pūslės vėžys, kepenų vėžys, inkstų vėžys, gerklų vėžys
Elektros, dujų, garo tiekimas ir oro kondicionavimas	Asbestas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, polichlorinti bifėnilai, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai	Plaučių vėžys, mezotelioma, šlapimo pūslės vėžys, kepenų vėžys
Vandens tiekimas, nuotekų ir atliekų tvarkymas ir valymas	Asbestas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, saulės UV spinduliuotė, dyzelinių variklių išmetamieji teršalai	Plaučių vėžys, mezotelioma, odos vėžys
Statyba	Saulės UV spinduliuotė, asbestas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, suvirinimo dūmai, arsenas, šešiavalentis chromas, nikelis, kadmio, berilis, antriniai tabako dūmai, radonas, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, akmens anglių degutas, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai, UV spinduliuotė	Plaučių vėžys, nosies vėžys, šlapimo pūslės vėžys, odos vėžys
Didmeninė ir mažmeninė prekyba; variklinių transporto priemonių ir motociklų remontas	Benzenas, trichloretilenas, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai	Ūminė mieloidinė leukemija, inkstų vėžys, plaučių vėžys
Transportas ir saugojimas	Asbestas, įkvepiamasis kristalinis silicio dioksidas, suvirinimo dūmai, arsenas, šešiavalentis chromas, nikelis, kadmio, berilis, antriniai tabako dūmai, radonas, dyzelinių variklių išmetamosios dujos, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai	Plaučių vėžys
Apgyvendinimo ir maitinimo paslaugos (svetingumo sektorius)	Antriniai tabako dūmai	Plaučių vėžys
Viešasis administravimas ir gynyba; privalomasis socialinis draudimas	Policikliniai aromatiniai angliavandeniliai, asbestas, dyzelinių variklių išmetamieji teršalai, saulės UV spinduliuotė	Mezotelioma, šlapimo pūslės vėžys, plaučių vėžys, odos vėžys
Žmonių sveikatos priežiūra ir socialinis darbas	Antineoplastiniai vaistai, jonizuojančioji spinduliuotė, antriniai tabako dūmai, formaldehidai, etileno oksidas	Ūminė mieloidinė leukemija, ūminė ir lėtinė mieloidinė leukemija, gimdos vėžys, plaučių vėžys, krūties vėžys
Kitos aptarnavimo paslaugos (remontas, sausasis valymas, kirpyklų paslaugos)	Etanolis, trichloretilenas, UV spinduliuotė.	Inkstų vėžys, odos vėžys

Sužinokite apie politikos priemones, kuriomis padedama pašalinti su darbu susijusius kancerogenus arba sumažinti jų poveikį

Vyriausybinių agentūros (pvz., darbo inspekcijos), politikos formuotojai ir profesinės sąjungos turėtų padėti užtikrinti galiojančių teisės aktų ir politikos priemonių (pvz., Kancerogenų ir mutagenų direktyvos ir socialinio dialogo susitarimų) įgyvendinimą. Turėtų būti skiriama lėšų, kad būtų galima padėti mažosioms ir vidutinėms įmonėms ir savarankiškai dirbantiems asmenims įvertinti ir valdyti riziką, taip pat inicijuoti ir vertinti darbo vietoje taikomas intervencines priemones pramonės, nacionaliniu ir ES lygmenimis.

Informacijos šaltiniai

Cherrie et al. (2024). Ann Work Expo Health. 68(7): 673–677. PMID 38768378.

EU-OSHA (2023). „Profesinio vėžio rizikos veiksniai Europoje. Pirmosios poveikio darbuotojams tyrimo išvados“. Skelbiama adresu <https://osha.europa.eu/lt/publications/occupational-cancer-risk-factors-europe-first-findings-workers-exposure-survey>.

GBD 2016 Occupational Carcinogens Collaborators. (2016). *Occup Environ Med*. 77(3):151–159. PMID: 32054819.

International Agency for Research on Cancer. (2012). *Chemical agents and related occupations*. IARC Monographs 100F.

International Agency for Research on Cancer. (2012). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 100D.

Olsson & Kromhout. (2021). *Mol Oncol*. 15(3):753–763. PMID: 33544948.

Takala et al. (2014). *J Occup Environ Hyg*. 11(5) 326–337. PMID: 24219404.

Šią faktų suvestinę parengė 2-oji su aplinka ir darbu susijusių veiksnių 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.

Leidinį „European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer“ 2025 m. išleido Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (IARC), kuriai priklauso originalaus kūrinio anglų kalba ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)) autorių teisės. Autorių teisių turėtojas suteikė Europos Sąjungai leidimą išversti leidinį į lietuvių kalbą, ir tik ji yra atsakinga už vertimą.

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



© Europos Sąjunga, 2026