



Passiivne ehk kaudne suitsetamine



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Passiivne ehk kaudne suitsetamine

Sigaretisuits ei kahjusta ainult suitsetaja, vaid ka ümbritsevate inimeste tervist. Seega, isegi kui inimene ise ei suitseta, on tema tervis ohustatud, kui ta hingab sisse teiste inimeste tubakasuitsu. Ka passiivse e. kaudse suitsetaja riinetele, juustele ja nahale jääb ebameeldiv suitsuhais nagu suitsetajalgi.

Passiivset suitsetamist nimetatakse ka mitte-vabatahtlikuks suitsetamiseks ja keskkonna tubaka-suitsu sissehingamiseks.

On kindlaks tehtud, et passiivne suitsetaja hingab suitsetaja läheduses sisse isegi rohkem vähkitekitaavaid ühendeid kui suitsetaja, sest kõrvalvoo suits sisaldab neid peavoo suitsust rohkem.



Suitsetamisel iga mahviga kopsu tõmmatavat suitsu-voogu nimetatakse **peavooks**. See sisaldab 30–45% tubaka põlemisel tekkivatest ainetest.

Mahvide vaheajal sigareti otsa hõõgumisel õhku lenduvat ja suitsetaja poolt väljahingatavat suitsuvoogu nimetatakse **kõrvalvooks**. Sinna

satub 55–70% tubaka põlemisel tekkinud ainetest.

Tubakasuits sisaldab rohkem kui 4000 kemikaali osakeste ja gaasidena, millest üle 40 soodustavad vähi teket.

Tubakasuitsu kõrvalvoos on rohkem kui peavoos:

- tōrva 3,5 korda
- vingugaasi 6,8 korda
- nikotiini 6,6 korda

Oluline on meeles pidada, et mittesuitsetaja kops on suitsetaja omast tundlikum, kuna mittesuitsetajal puudub suitsetajale omane kohanemine tubakasuitsule.

Passiivse suitsetamise mõju tervisele

Osad inimesed suudavad viibida suitsetajatega ühes ruumis küllaltki kaua ilma, et ilmneks suurem mõju organismile. Teistele aga mõjub suitsuses ruumis viibimine juba lühikese aja jooksul, tekitades halba enesetunnet.

Passiivse suitsetamise mõju jaguneb kaheks – lühiajaline ja pikaajaline mõju.

Tubakasuitsus viibimine põhjustab kinnist või vesist nina, vesiseid silmi, aevastamist, köhimist ning teisi allergiale iseloomulikke tunnuseid.

Passiivne suitsetamine võib põhjustada peavalu, iiveldust ja unisust.

Astmahaigetel (nii täiskasvanutel kui ka lastel) kutsub passiivne suitsetamine esile astmahooge.

Need mõjud on lühiajalised ning üldjuhul kaovad, kui enam ei viibita suitsuses keskkonnas. Kui aga sellises

olukorras viibitakse korduvalt, siis põhjustab see juba pikaajalist mõju tervisele. Kõige kaitsetumad passiivse suitsetamise suhtes on lapsed, sest nende organism alles areneb.



Pideva passiivse suitsetamise tagajärjel:

- suureneb märkimisväärselt kopsuvähi jm vähk-kasvajate tekke risk
- suureneb risk haigestuda südamehaigustesse
- raseduse korral suureneb nurisünnituse ja lapse väärarengu risk
- suureneb astma tekkimise risk (nii täiskasvanutel kui ka lastel)

- lastel ilmnevad õppimisraskused
- lastel suureneb psühholoogiliste probleemide nagu depressioon, ärevus, ebaküpsus jms esinemise risk
- suureneb kopsuinfektsioonide tekke risk
- suureneb kõrvainfektsioonide tekke risk
- lastel suureneb allergiate tekkimise risk
- ägenevad astma, allergilised reaktsioonid

Passiivne suitsetamine ja rasedus

Passiivne suitsetamine võib naistel raskendada rasedaks jäämist või põhjustada viljatust.

Passiivne suitsetamine raseduse ajal mõjutab veel sündimata last. Tubakasuitsu mürgised ained jõuavad läbi ema vereringesüsteemi lapseni. Selle tulemusena:

- suureneb risk nurisünnituseks
- suureneb risk enneaegseks sünnituseks
- laps võib sündida alakaalulisena
- suureneb nn imiku äkksurma sündroomi risk – imiku äkksurma sündroomi all mõeldakse imiku ootamatut ja äkilist surma, millele ei eelne mingeid haigussümptomeid; see on tavalisim surma põhjus lastel vanuses üks kuu kuni üks aasta
- lapse vaimne areng võib olla aeglasem
- laps võib kergemini haigestuda sellistesse haigustesse nagu näiteks meningiit, kõrvainfektsioonid, astma, kopsupõletik, bronhiit



Mida saaks passiivse suitsetamise vastu ette võtta?

Kõigil on õigus puhtale õhule nii kodus kui ka väljaspool kodu ning mitte kedagi ei tohiks sundida sisse hingama teiste tubakasuitsu. Osad suitsetajad teavad, et nende halb harjumus häirib teisi, ja nad ei suitseta teiste juuresolekul või vähemalt küsivad suitsetamiseks luba. Kahjuks on osa suitsetajaid sellised, kes ei arvesta teistega ja nende arvates pole nende tubakasuits probleemiks.

Esimeseks sammuks on suitsetajale teada andmine, et tema tubakasuits on probleem.



Ventilatsioon ei ole passiivse suitsetamise lahendus!

Ventilatsioonisüsteemid, mis asendavad suitsuse õhu värskes õhuga, peaksid töötama väga tugeva tõmbega, et märkimisväärselt vähendada tubakasuitsuga kaasnevaid terviseriske.

Samamoodi ei ole efektiivsed õhku filtreerivad süsteemid, sest need püüavad kinni vaid sigaretsuitsu osakesed, aga mitte vähki tekitavad kemikaalid ja mürgised gaasid.

Ventilatsiooniga suitsetamisruumist kanduvad tubaka põlemisproduktid laiali hoone igasse nurka.

Muuda oma kodu suitsuvabaks!

Kui keegi peres suitsetab, siis las ta teeb seda väljas ning palu ka oma külalistel seda reeglit järgida.

Väljas olles väldi passiivset suitsetamist!

2007. aasta juunist hakkas kehtima uus tubakaseadus, mille järgi ei tohi vaba aja veetmise kohtades (baarid, kohvikud, restoranid, ööklubid) enam suitsetada

mujal, kui vaid suitsetamiseks ette nähtud ruumides, mis peavad olema varustatud eriventilatsiooniga ja kus ei teenindata.

Kui keegi suitsetab sellises ruumis, mis ei ole suitsetamiseks ette nähtud, teavita sellest asutuse töötajaid, et nad tegeleksid probleemiga, või anna ise suitsetajale teada tema eksimusest.

Väljas viibides kaitse ennast ja oma lapsi passiivse suitsetamise eest, paludes suitsetajal mujal suitsetada, või astu ise eemale.

Kui oled ise suitsetaja, arvesta teiste inimestega ja suitseta kohas, kus see kedagi ei häiri ega ohusta.

Auto olgu suitsust prii!

Suitsetamine piiratud alal nagu autos põhjustab väga saastunud õhu, mis jääb sinna kauaks ning autole jääb külge suitsuhais. Suitsetamine autos ohustab kõigi tervist, kes seal istuvad, eriti laste, kuigi ennekõike neid peaks kaitsma tubakasuitsu eest.

Kui on kindlasti vaja suitsetada, siis tuleks seda teha väljaspool autot enne sõitma hakkamist või teha pikemate sõitude ajal vahepeatusi.

Töökoht ei tohi ohustada su tervist!

Tööandjal on kohustus kaitsta oma töötajate tervist. Et olla passiivse suitsetamise eest kaitstud ka tööl olles, palu tööandjal kehtestada töökohas suitsetamiskeeld. Suitsetamist keelavad reeglid töökohas kaitsevad kõigi, ka suitsetajate endi tervist.

Kui suitsetamine on töökohal keelatud, siis on tõenäoline, et mõnigi suitsetaja suitsetab vähem.

Fakte passiivse suitsetamise kohta

2005. aastal Eesti Haigekassa poolt läbi viidud uuringust selgus, et passiivne suitsetamine on Eestis suur probleem:

- rohkem kui pooltes Eesti kodudes kannatavad mittedisainitud pereliikmed passiivse disainitud all
- enam kui pooltes kodudes disainitakse – 41% kodude puhul tehakse seda siseruumides ja vaid 36%-s kodudest väljaspool siseruume
- 13% vastanuist kinnitasid, et disainitakse kogu korteris

2008. aastal korraldatud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu järgi viibis töökohas disainitud ruumides alla 1 tunni ligi 20% mehi ja 12% naisi. Kodus seevastu viibis tubakasuitsuses keskkonnas 28% mehi ja 26% naisi (keskmiselt iga neljas täiskasvanu).

Euroopa Liidu raporti “Suitsukatte kõrvaldamine: 10 põhjust suitsuvabaks Euroopaks” andmetel:

- sureb hinnanguliselt 72 000 eurooplast aastas koduse passiivse disainitud töttu
- sureb 7000 eurooplast aastas passiivse disainitud töttu töökohas
- on eriti haavatavad restoranide, baaride, pubide ja ööklubide töötajad – nende hulgast sureb aastas 325 inimest, mis on kuuepäevase tööädala korral üks inimene päevas

Kõige tõhusam vahend passiivse disainitud kahjulikest mõjudest hoidumiseks oleks see, kui disainitajad loobuksid disainitud disainitud.

Suitsetamisest loobumise nõustamise teenust osutatakse Eestis peamiselt maakondade suuremates haiglates ja/või tervisekeskustes. Nõustamisteenus on kõigile tasuta. Täpsemat infot teenuse kohta saab maakonnahaiglatest või internetist: www.terviseinfo.ee ja www.tai.ee.

