



Tervise
Arengu
Instituut

Kuidas vähendada tubakakahjusid?

Sotsiaalkomisjoni istung

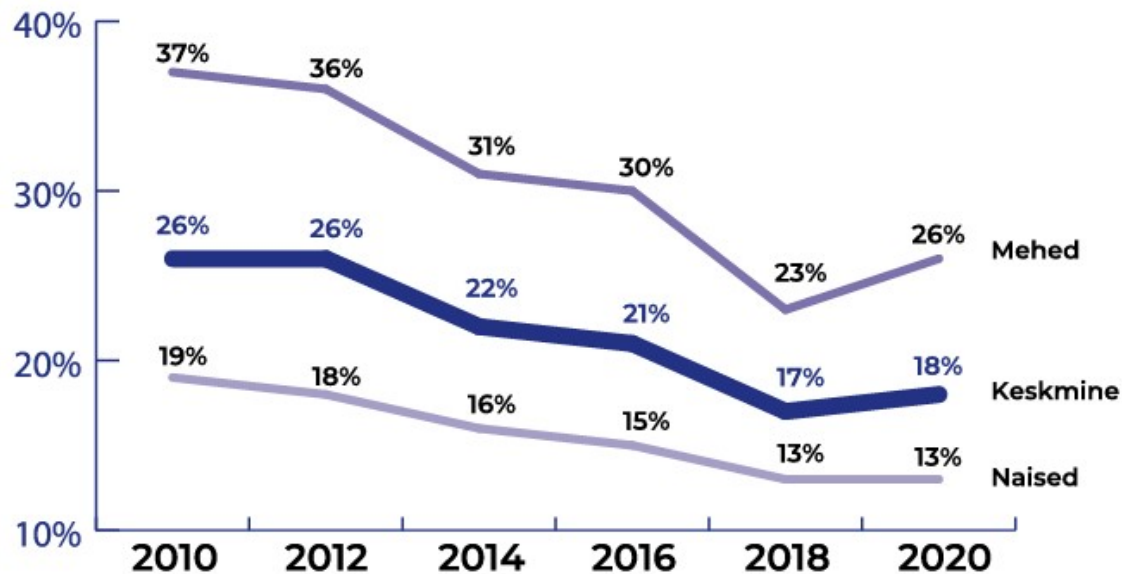
Anneli Sammel

Terviseriskide ennetamise keskuse juht

Tervise Arengu Instituut

25.01.2022

Igapäevasuitsetajate osakaalu langus on peatunud



2010 keelati suitsetamine lasteaia, põhikooli, gümnaasiumi, kutseõppeasutuse ja huvikooli ruumides ning nende piiratud maa-alal.

2016 võeti kasutusele pilthoiatused ja karmistused nõuded sigaretipakendile. Keelati vitamiinide, kofeiini ja tauriini sisaldus tubakatoodetes ning filtrid ja paberid ei tohi enam sisaldada lõhna ega värvaineid.

2017 jõustus tubakast erineva maitse ja lõhnaga sigarettide ja tubaka müügi keeld (va mentooli maitse).

2019 keelati tubakatoodete ja nende kaubamärkide väljapanek jaekaubanduse müügikohtades ning tubakatoodete ja nendega seonduvate toodete kaugmüük.

2020 jõustus mentoolimaitsete sigarettide müügi keeld.

Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, TAI; 2010-2020

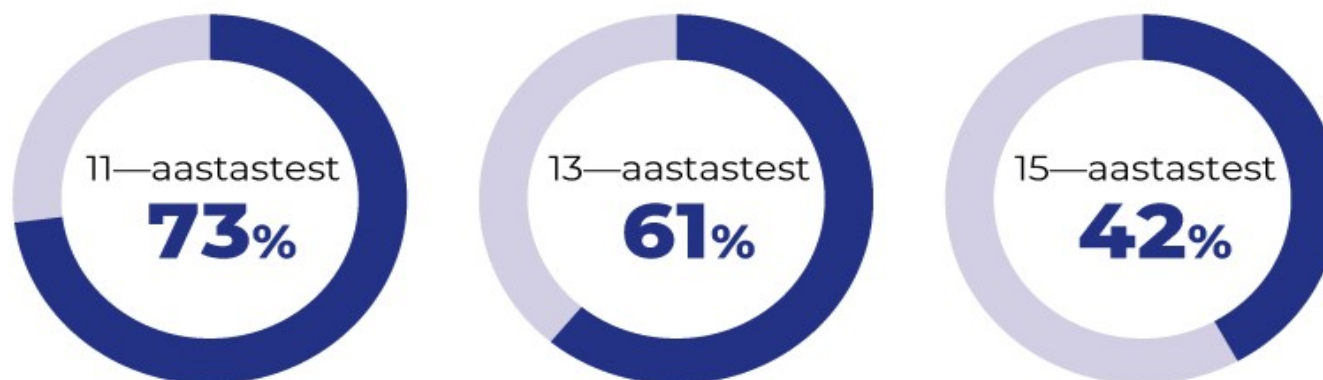
E-sigarettide turunduslause: “E-sigaretid on 95% ohutumad kui tavasigaret!” on eksitav ja tänaseks täielikult aegunud*

- Tänaused seadmed on oluliselt muutunud võrreldes 2013. aastaga, eriti võimsuse osas
- Tuhanded vedelikud on pidevas muutumises. Suurim muudatus on protoneeritud nikotiini kasutamine (nikotiinile lisatakse hapet, mis muudab inhaleerimise meeldivamaks, kuid võimendab selle omastamist ja efekti)
- Alates 2013, aastast on kogunenud üha rohkem tõendeid, kuidas e-sigarettide aerosoolid mõjuvad elusrakkudele kahjulikult ja mõjutavad nende funktsioone
- **Eksitavat müügiargumenti (95% kahjutum) kasutatakse jätkuvalt kauplustes ja kodulehtedel.** Kahjuks on see rahva hulgas kasutusele võetud nagu tõde

* Allikas: Thomas, E. Aruni, B. Simon, C. Sven-Eric, J. Alan, S. Eric, K. 2020: *Invalidity of an Oft-Cited Estimate of the Relative Harms of Electronic Cigarettes.*

Alternatiivsed tubakatooted on algus uue põlvkonna nikotiinisõltuvusele

Neist, kes on kunagi suitsetanud, alustas suitsetamist e-sigaretist



Mida noorem vanuserühm, seda suurem osa neist on suitsetanud e-sigaretti enne tavasigaretiti. Oluline on teada, et mida nooremana inimene alustab, seda suurema tõenäosusega on ta ka tulevikus nikotiinisõltlane.

Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2017/2018 õppeaasta; TAI.

Paralleelselt alternatiivsete toodete tarvitamisega suitsetatakse ka sigarette

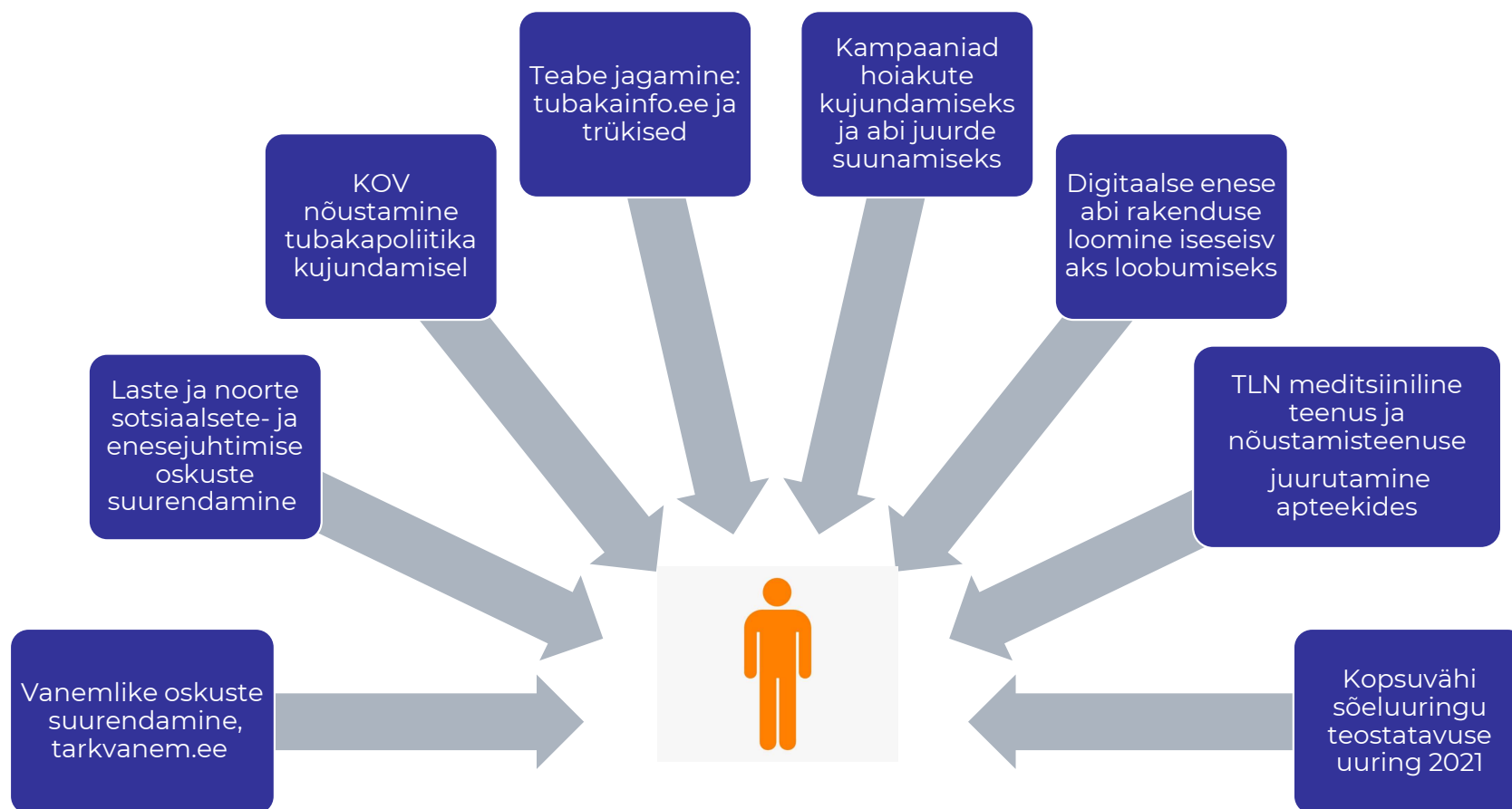
Sigarette suitsetab*



*Viimase 30 päeva jooksul tarvitanud 15-aastased

Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, 2017/2018. õppeaasta; TAI

TAI tegevused tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks



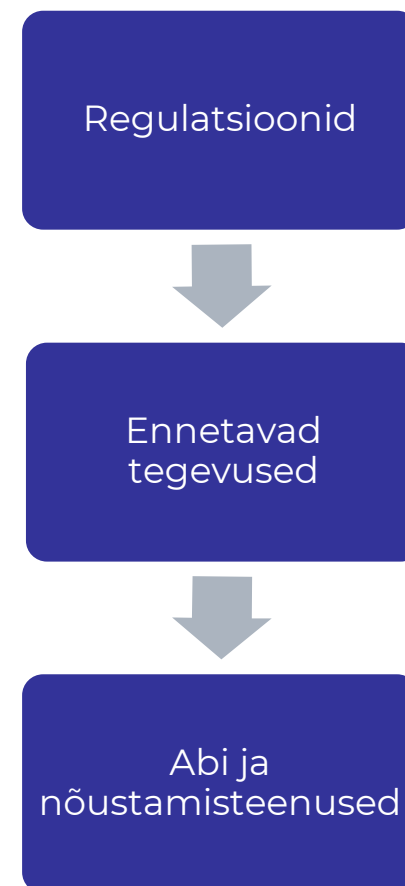
Mis töötab?

- **Keskkonna mõjutamine: regulatsioonid, mis piiravad suitsetamise või veipimise kohti, kättesaadavust ja reklaami**
- Adekvaatse info levitamine ja teadlikkuse suurendamine spetsialistide hulgas, kes töötavad laste ja noortega.
 - Vanemlike oskuste suurendamine
 - Nutikad eneseabi rakendused iseseivaks loobumiseks
- Abi ja nõustamisvõimaluste laiendamine (sh nt nõustamine apteekides jms)



E-sigarettide kasutamine loobumisvahendina on nõrgalt tõendatud ja uuringud näitavad, et sellest tekkivad kahjud rahvatervisele on suuremad kui kasud.

Meetmete koosmõju!



Tubakast loobumise nõustamise teenuse üleviimine* Eesti Haigekassasse tõi kaasa teenuse mahu languse

Teenuse rahastaja ja koordineerija	Aasta	Isikuid	Kordi	Teenuse summa
TAI	2018	1 477	2 139	29 582
Eesti Haigekassa	2019	373	1551	13 556
Eesti Haigekassa	2020	377	1 202	17 163
Eesti Haigekassa	2021	419	1 080	16 203

* 2010-2018 rahastas ja koordineeris nõustamisteenust TAI



Tervise
Arengu
Instituut

Rohkem infot tubakainfo.ee

Täna!

anneli.sammel@tai.ee

