



Tervise
Arengu
Instituut

Vähi riskitegurid täiskasvanud rahvastiku terviskäitumise uuringu andmetel

Rainer Reile

TAI epidemioloogia ja biostatistika osakond

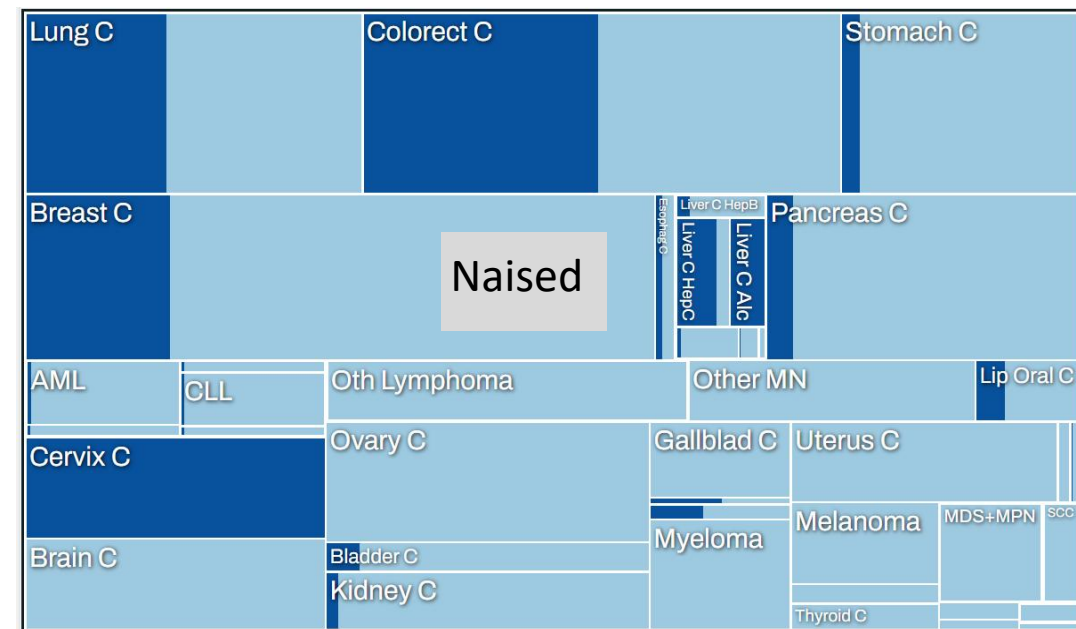
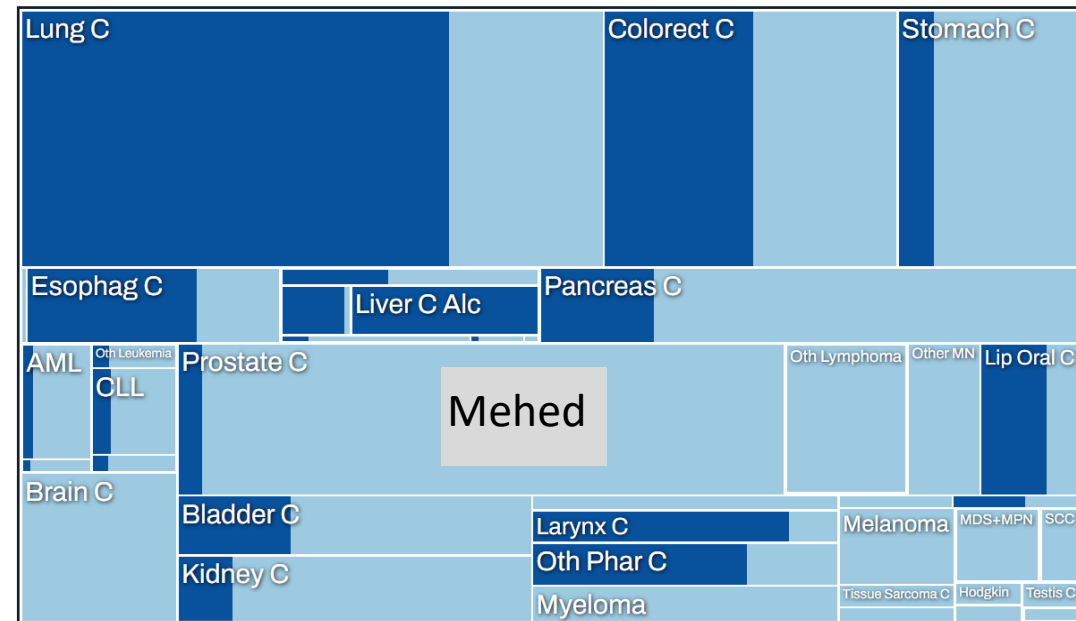
TAI teadusseminar, 21.05.2025

Teemad

- **Milline on vähiriskiga seostatavate tervisekäitumise tegurite muster Eesti rahvastikus?**
 - Käitumuslikud riskitegurid ja vähi tervisekaotus
 - Eesti täiskasvanute suitsetamine, alkoholi tarvitamine ja liigne kehakaal

Vähi tervisekaotusest 31% langeb käitumuslikele riskiteguritele

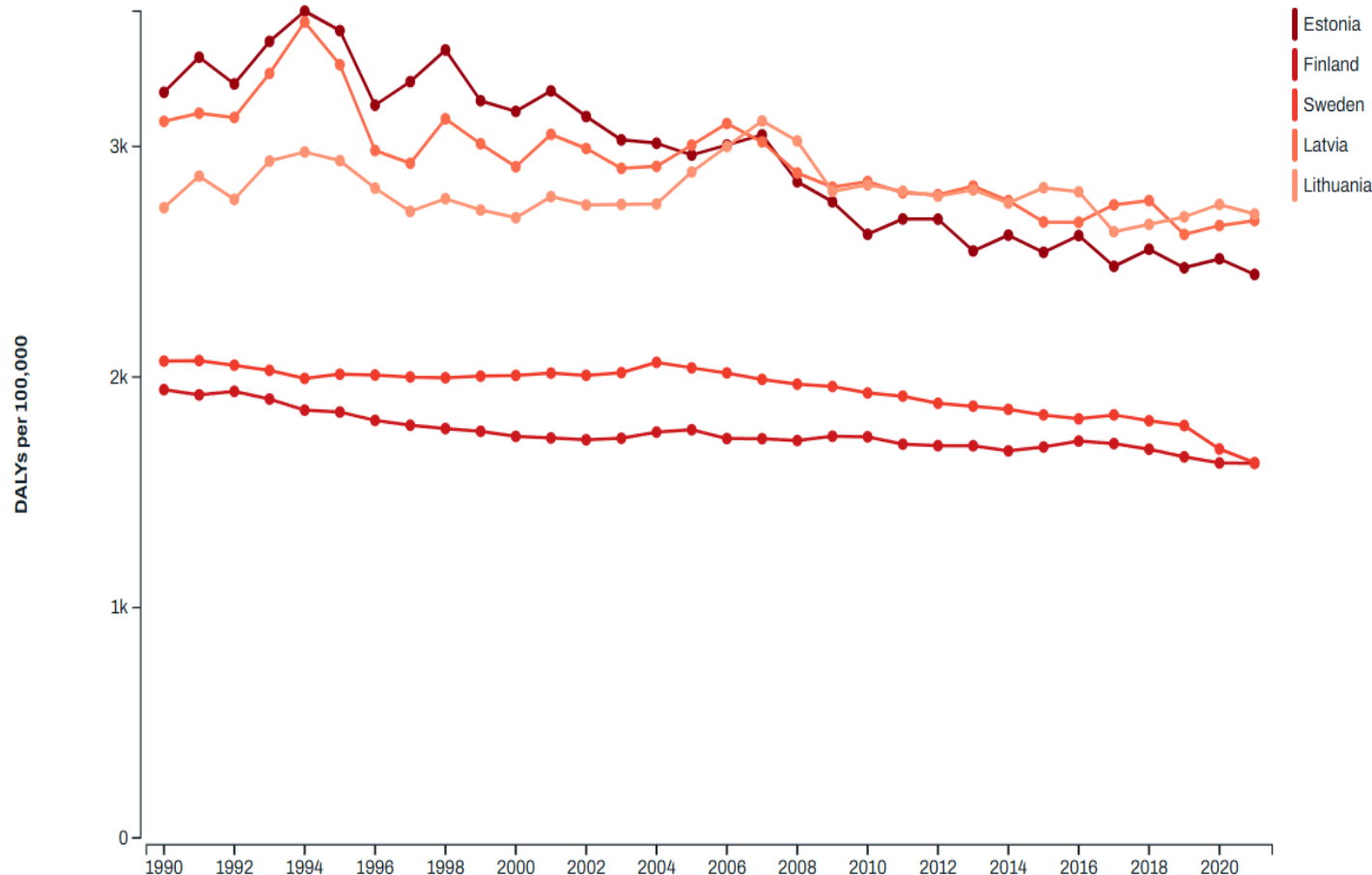
- Eestis 2021. a vähi tervisekaotus kokku 7827 DALY 100 000 kohta
 - Meestel 9749 ja naistel 6184 DALY 100 000 kohta
- Käitumuslikele riskidele omistatav 31,2% vähi tervisekaotusest
 - Meestel 37,5% (3659 DALY 100 000 kohta)
 - Naistel 22,7% (1407 DALY 100 000 kohta)
- Joonisel paikmepõhised erinevused käitumuslikele riskiteguritele omistatud vähi tervisekaotuses



Disability adjusted life-year (DALY) = years of life lost (YLL) + years lived with disability (YLD)

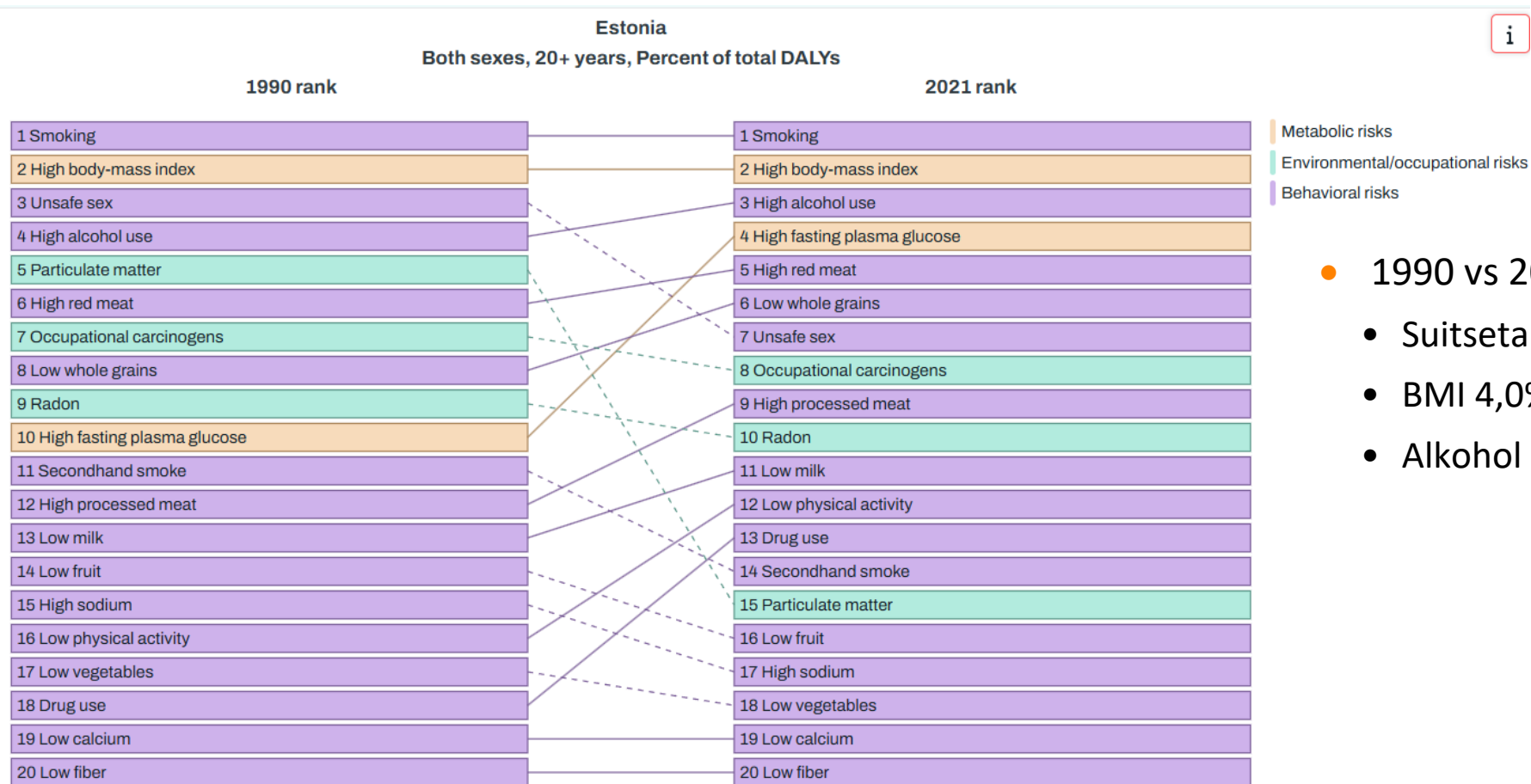
Vähi käitumuslikele riskiteguritele omistatava tervisekaotuse muutus ajas

Neoplasms attributable to Behavioral risks
Both sexes, 20+ years



- Eesti 1990. vs 2021. aastal:
 - 3235 -> 2445 DALY 100 000 kohta
 - 38,9% -> 31,6% riskitegurite osakaal

Suitsetamine, liigne kehakaal ja alkohol on peamised vähist tuleneva tervisekaotuse käitumuslikud riskitegurid



- 1990 vs 2021. a muutus:
 - Suitsetamine 26,5% -> 18,9% DALYdest
 - BMI 4,0% ->6,0% DALYdest
 - Alkohol 3,5% -> 4,4% DALYdest

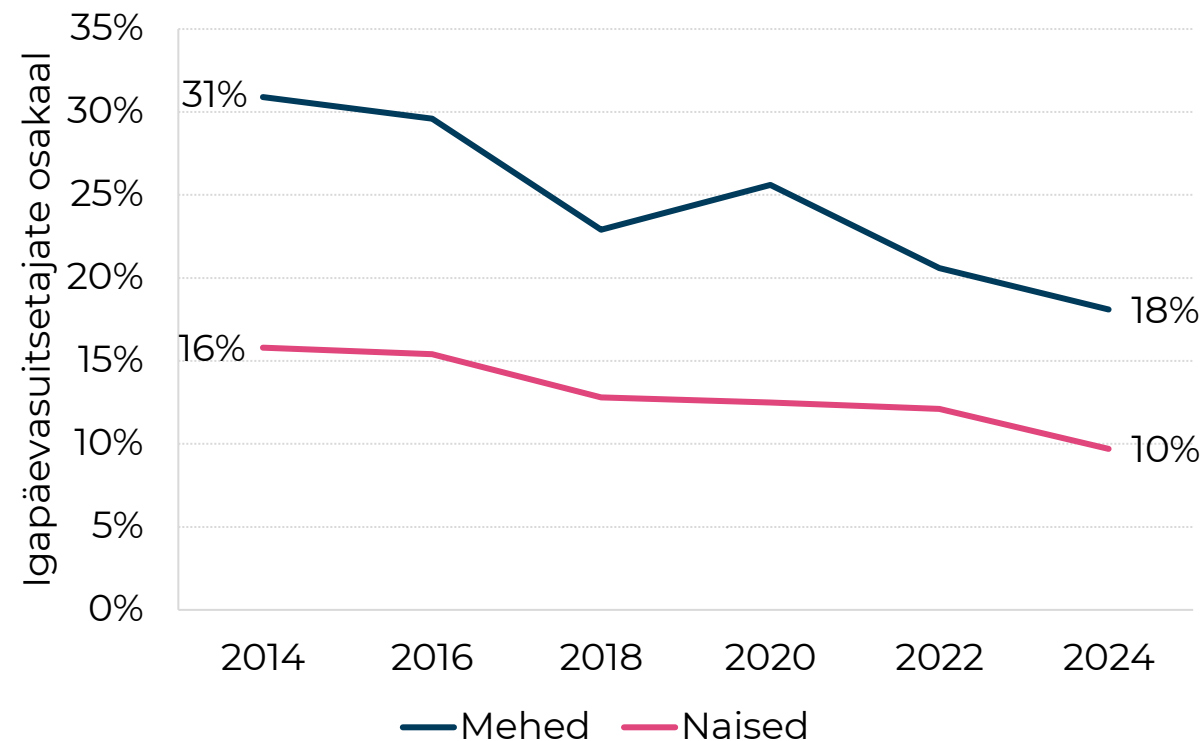
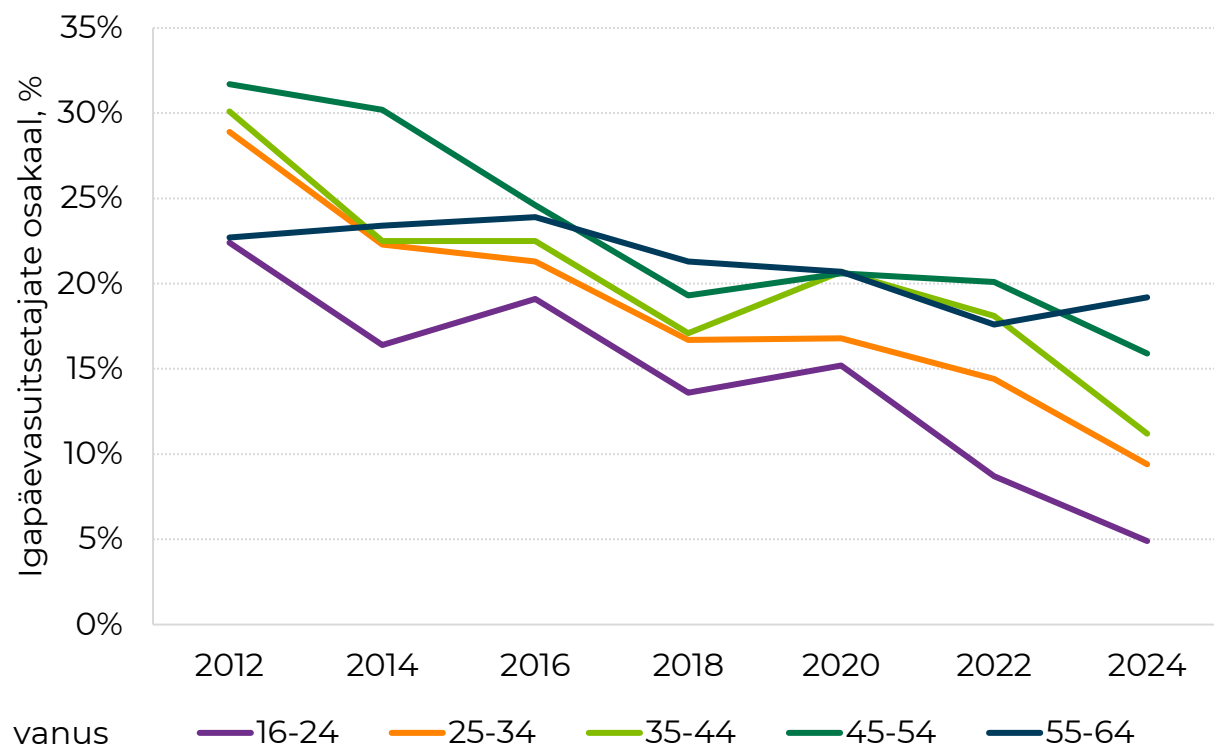
Eesti täiskasvanute tervisekäitumine: suitsetamine, alkohol ja liigne kehakaal

Seos vähipaikmetega:

- Suitsetamine: kops, suuõõs, neel, kõri, söögitoru, kõhunääre, kusepõis, neerud
- Alkohol: suuõõne-, neelu-, söögitoru-, kõri-, rinna-, soole- ning maksavähk
- Liigne kehakaal: maksa-, söögitoru-, sapipõie-, neeru-, kõhunäärme, rinna-, jämesoole-, emaka-, ja eesnäärmevähi risk

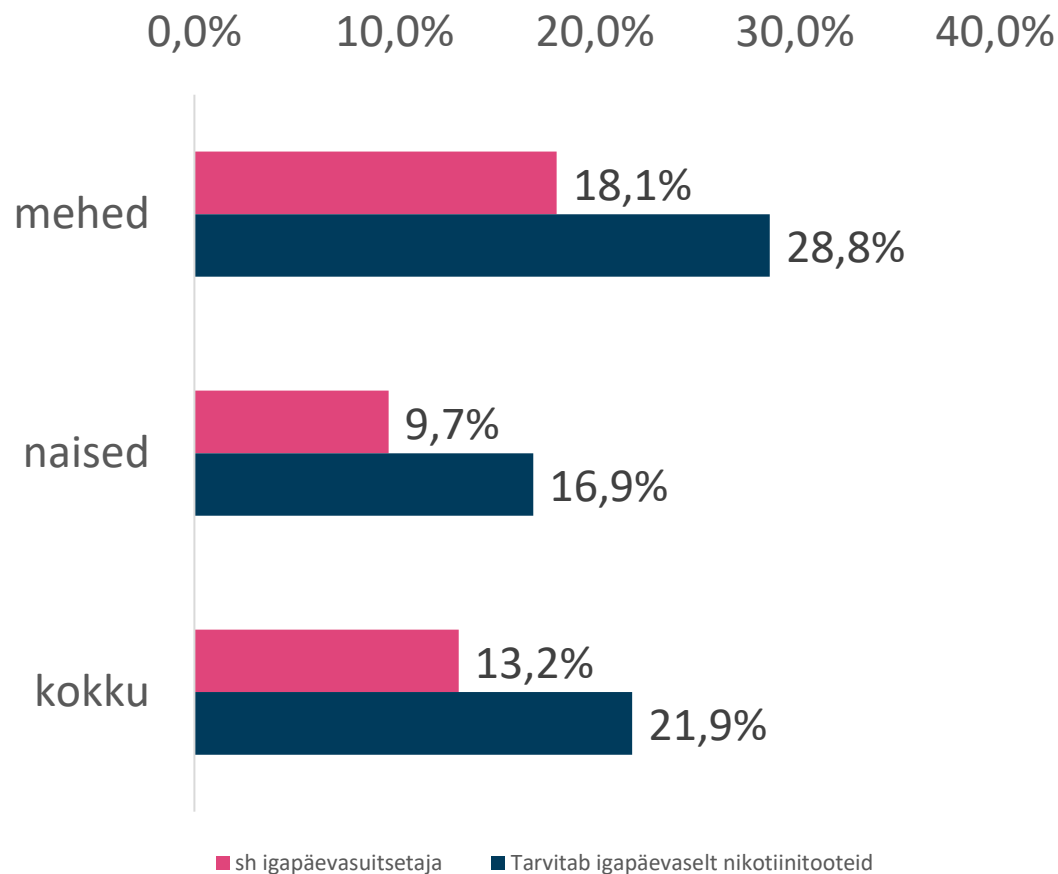
Igapäevasuitsetajaid on üha vähem...

- 2024. aastal suitsetas igapäevaselt sigarette 18% meestest ja pea 10% naistest
- 10 aasta võrdluses langustrend kõigis vanuserühmades



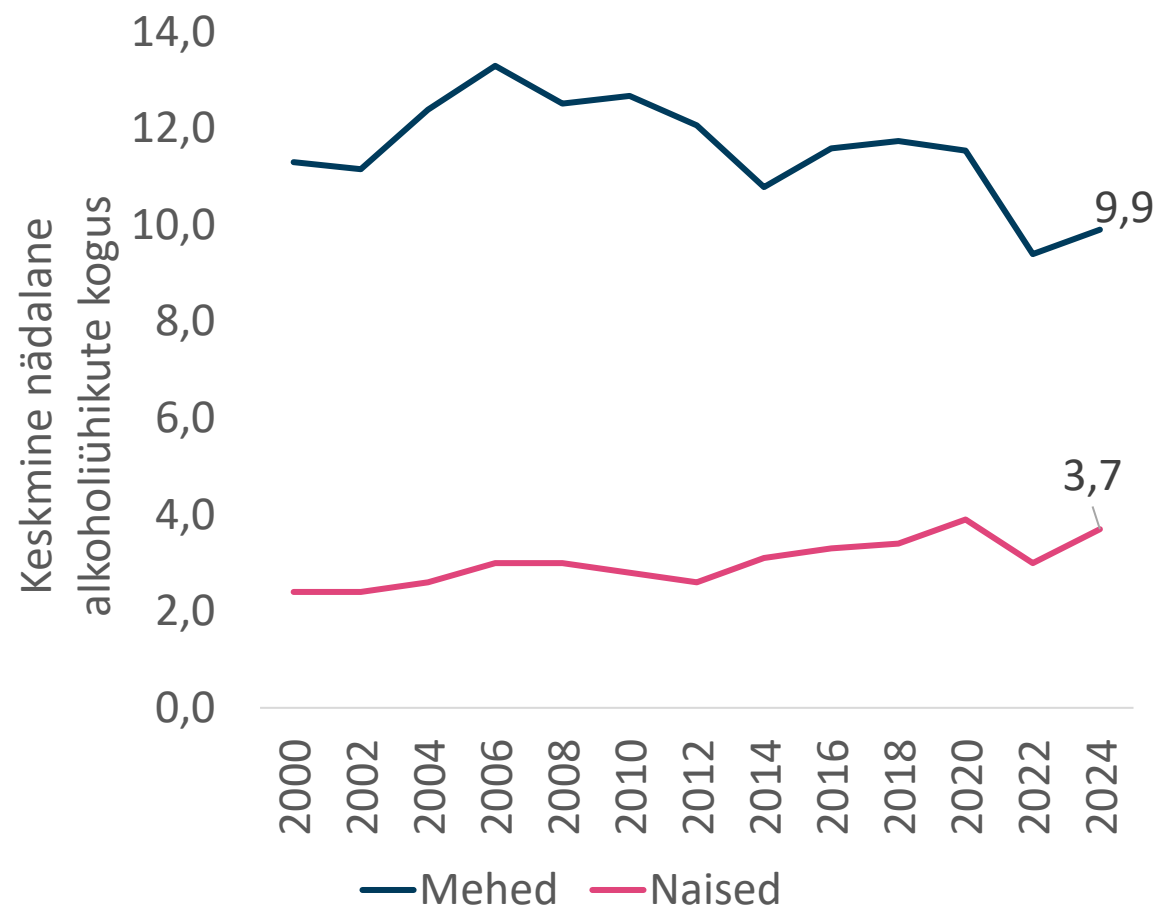
... kuid teiste tubaka- või nikotiinitoodete kasutajaid on järjest enam

- 2024. a tarvitas igapäevaselt mõnd tubaka- või nikotiinitoodet 21,9% Eesti 16-64 a
 - sh igapäevaselt e-sigarette/nikotiinipatju 9,6% (vs 3,6% 2016. a)
- 24% juhusuitsetajatest ja 20% mittesuitsetajatest on igapäevased nikotiinitoodete tarvitajad
- 20,1% mittesuitsetajatest puutub kodus kokku tubakasuitsuga ning 16,9% e-sigarettide aerosoolidega



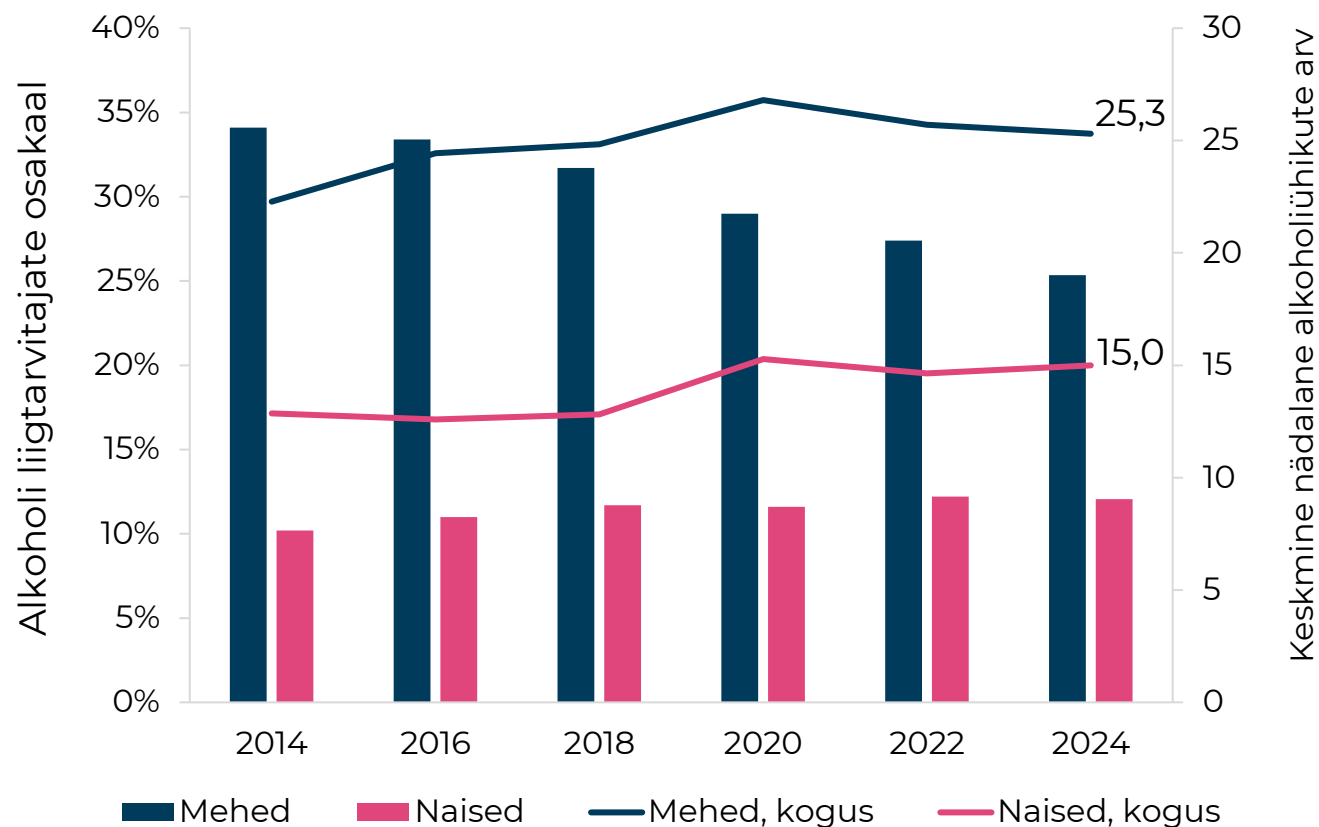
Kolmandik täiskasvanutest tarvitab alkoholi regulaarselt

- Viimase 12 kuu jooksul oli Eesti 16–64-a elanikest alkoholi tarvitanud 84%
- Ligi kolmandik (35%) tarvitab alkoholi kord nädalas või sagedamini
 - 46% meestest ja 13% naistest
- Mehed tarvitavad nädalas keskmiselt 9,9 ja naised 3,7 alkoholiühikut



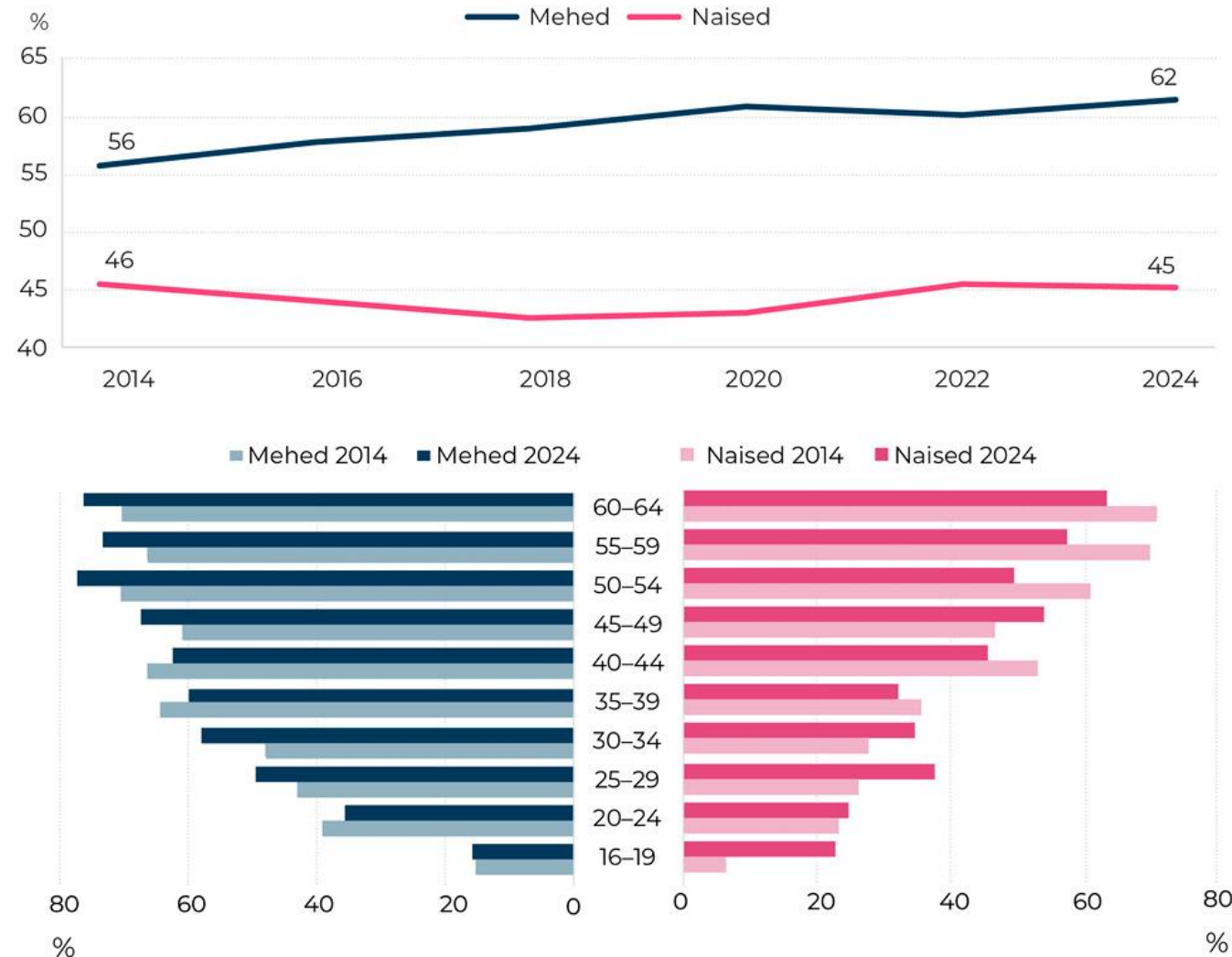
Iga viies täiskasvanu on suure terviseriskiga alkoholitartvitaja

- Iga viies täiskasvanu on suure terviseriskiga tartvitaja
 - 25% meestest ja 15% naistest
 - meestel langustrend
- Suure terviseriskiga alkoholitartvitajatel keskmine nädalane kogus 25,3 ühikut meestel ja 15,0 ühikut naistel
- Arvestuslik aastane kogus riskitartvitajatest meestel 13,2L ja naistel 7,8L absoluutalkoholi
 - Eesti alkoholi kogutartbimine aga 10,9L iga 15+ elaniku kohta?!



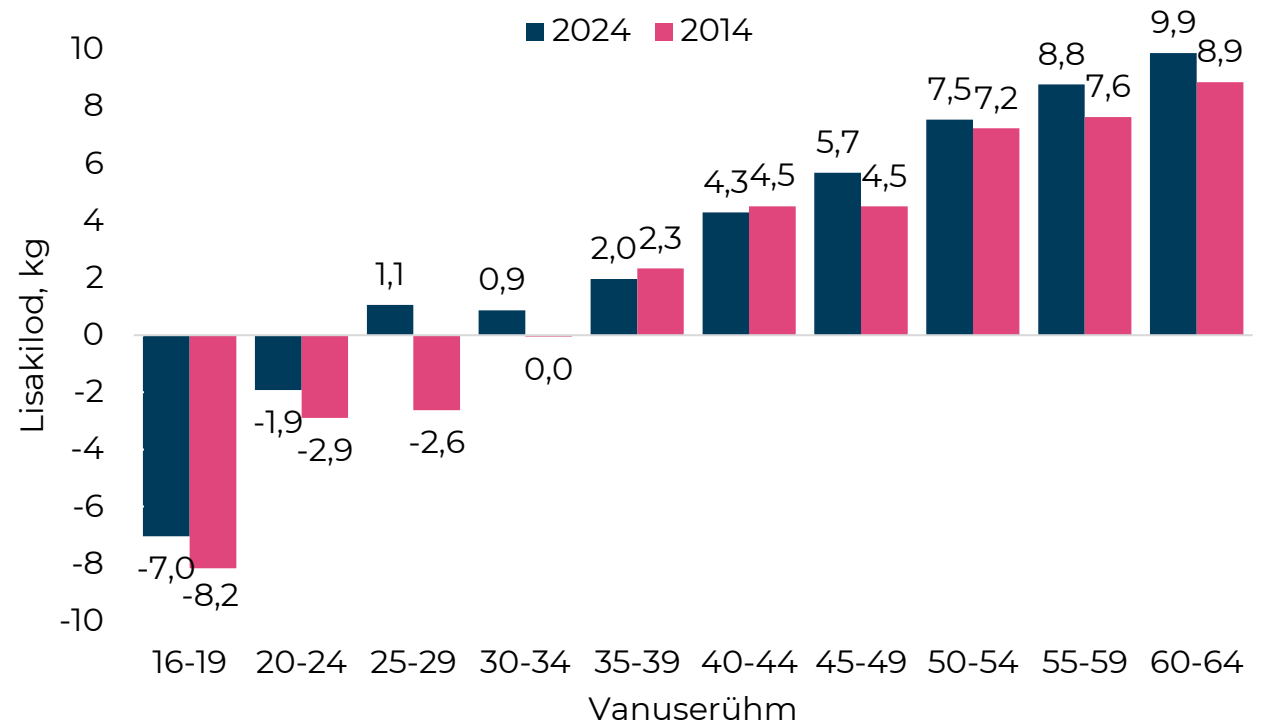
Ülekaalu ja rasvumise pidev tõusutrend

- 52,7% Eesti 16-64a elanikest on ülekaalus või rasvunud
 - 62% meestest, 45% naistest
- Ülekaalus või rasvunute osakaal 2024 vs 2014:
 - ≥ 45 a meeste seas märgatavalt suurenenud
 - ≥ 35 a naiste seas langenud (ning 16-34 a seas tõusnud)
- Iga viies (20,3% meestest, 19,5% naistest) 16–64-a on rasvunud

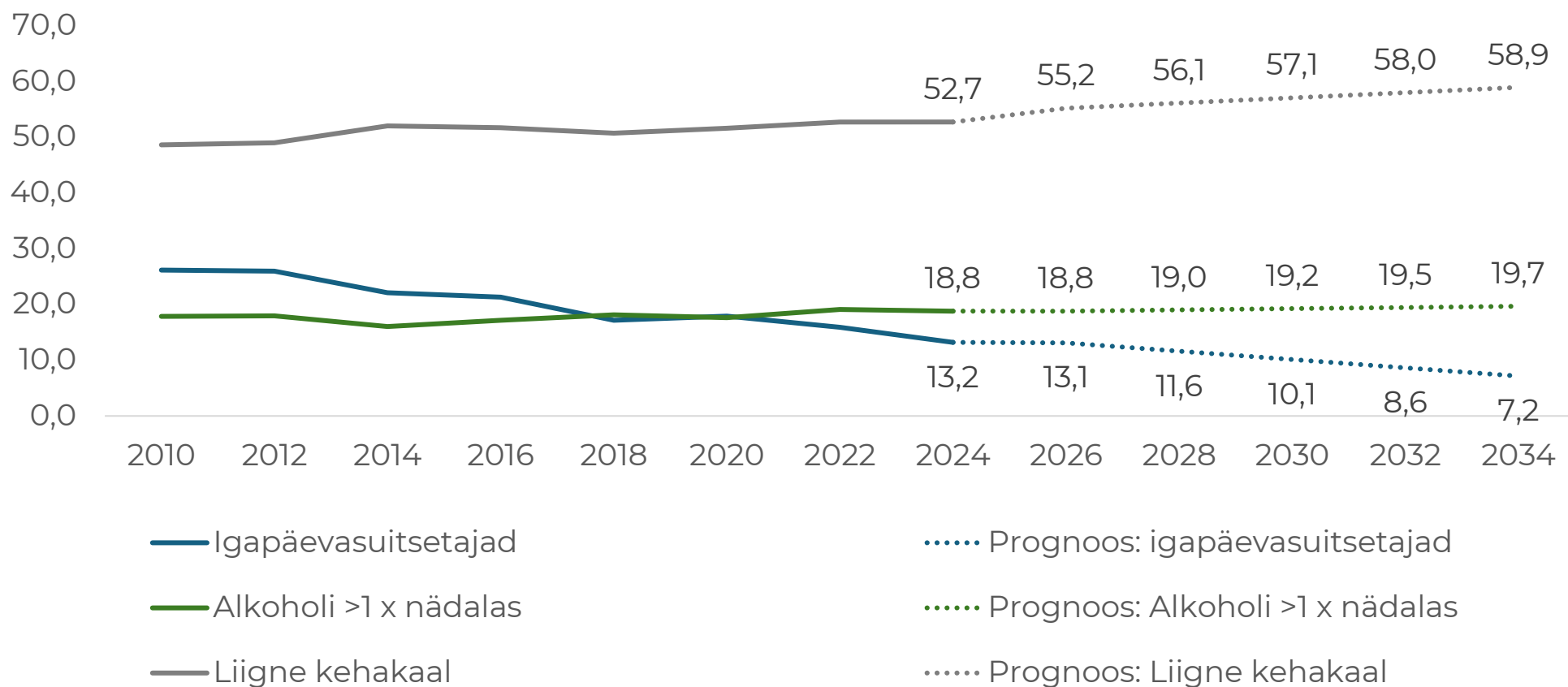


Ülekaalu kaal (ja kulu)

- Keskmiselt on Eesti mehel 6,2 ja naisel 2,2 lisakilo
 - Vanuseline variatsioon
 - Ülekaalulisel keskmiselt 7,1 lisakilo, rasvunud aga 29,3 kilo
- 2024. a kulu-uuring (Reile et al 2024):
 - Liigne kehakaal põhjustab aastas umbes 248 000 haigusjuhtu, sh ligi 1500 vähijuhtu
 - Liigse kehakaaluga seotud aastane ravikulu Tervisekassale ca 107 mln Eurot (sh 8,1 mln vähiraviga seondult).

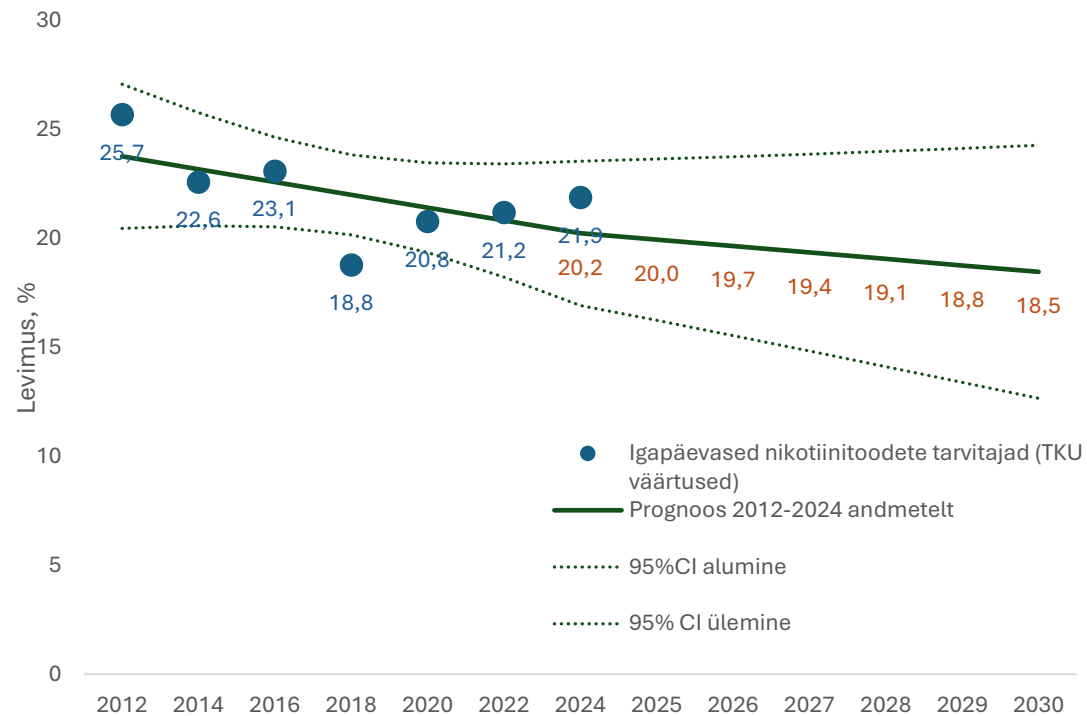


Kuidas edasi?

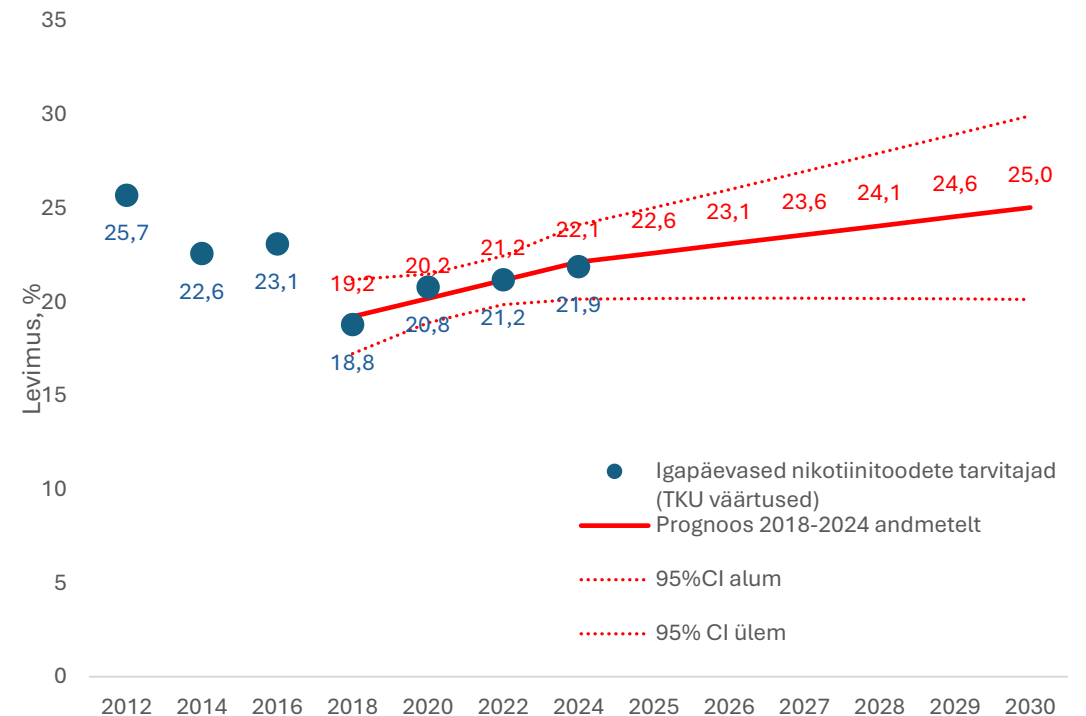


Kuidas edasi?

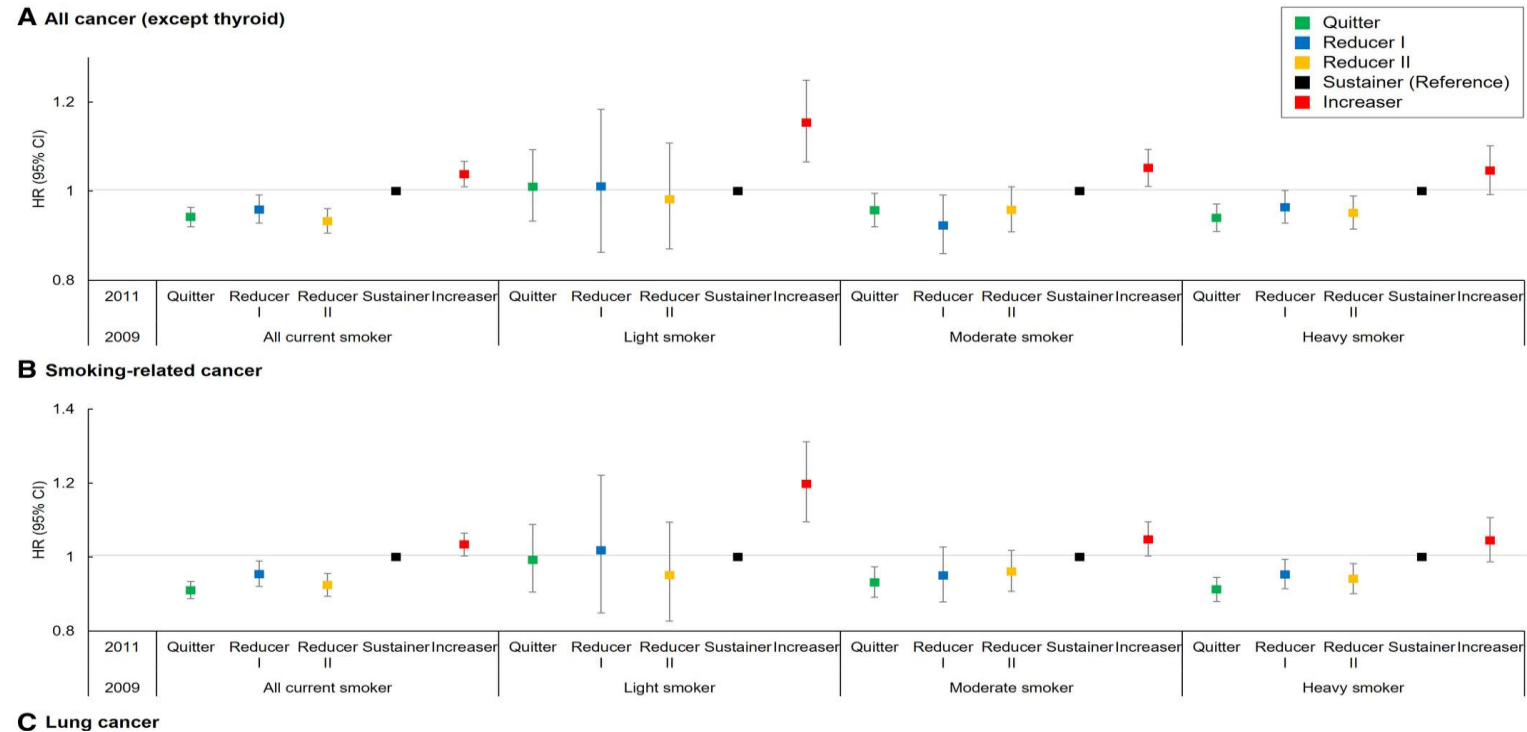
Igapäevased nikotiinitoodete tarvitajad 2012-2024



Igapäevased nikotiinitoodete tarvitajad 2018-2024



Tervisekäitumise parandamine vähendab vähiriski



Effect of smoking reduction, cessation, and resumption on cancer risk: A nationwide cohort study

Jung Eun Yoo MD, PhD, Kyungdo Han PhD, Dong Wook Shin MD, MBA, DrPH, Wonyoung Jung MD, Dahye Kim MS, Cheol Min Lee MD, PhD, Hyuktae Kwon MD, PhD, Kyu-Won Jung MS, Yun-Mi Song MD, PhD

First published: 17 March 2022 | <https://doi.org/10.1002/cncr.34172> | Citations: 3

Tervisekäitumise parandamine vähendab vähiriski

Original Investigation | Oncology

August 24, 2022

Association Between Changes in Alcohol Consumption and Cancer Risk

Jung Eun Yoo, MD, PhD¹; Kyungdo Han, PhD²; Dong Wook Shin, MD, MBA, DrPH^{3,4,5}; [et al](#)

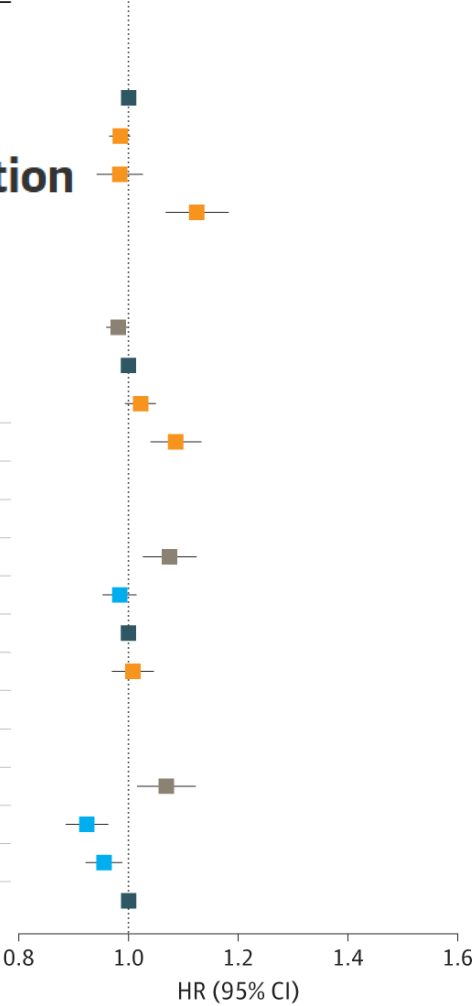
[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Netw Open. 2022;5(8):e2228544. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.28544

A All cancers (except thyroid cancers)

Screening	HR (95% CI)
2009 None	

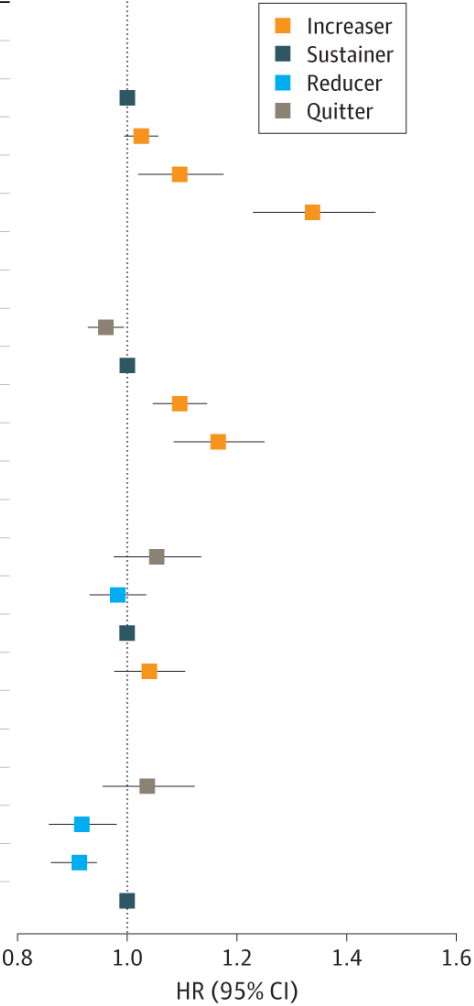
Heavy	1.09 (1.04-1.13)
2009 Moderate	
2011	
None	1.07 (1.03-1.12)
Mild	0.98 (0.95-1.02)
Moderate	1 [Reference]
Heavy	1.01 (0.97-1.05)
2009 Heavy	
2011	
None	1.07 (1.02-1.12)
Mild	0.92 (0.89-0.96)
Moderate	0.96 (0.92-0.99)
Heavy	1 [Reference]



B Alcohol-related cancers

Screening	HR (95% CI)
2009 None	

2011	
None	1 [Reference]
Mild	1.03 (1.00-1.06)
Moderate	1.10 (1.02-1.18)
Heavy	1.34 (1.23-1.45)
2009 Mild	
2011	
None	0.96 (0.93-0.99)
Mild	1 [Reference]
Moderate	1.10 (1.05-1.15)
Heavy	1.17 (1.09-1.25)
2009 Moderate	
2011	
None	1.05 (0.98-1.14)
Mild	0.98 (0.93-1.04)
Moderate	1 [Reference]
Heavy	1.04 (0.98-1.11)
2009 Heavy	
2011	
None	1.04 (0.96-1.12)
Mild	0.92 (0.86-0.98)
Moderate	0.91 (0.86-0.97)
Heavy	1 [Reference]



Tervisekäitumise parandamine vähendab vähiriski

Electronic supplementary material:
The online version of this article contains supplementary material.

© 2024 The Author(s)

Cite as: Shi X, Deng G, Wen H, Lin A, Wang H, Zhu L, Mou W, Liu Z, Li X, Zhang J, Cheng Q, Luo P. Role of body mass index and weight change in the risk of cancer: A systematic review and meta-analysis of 66 cohort studies. J Glob Health 2024;14:04067.

Role of body mass index and weight change in the risk of cancer: A systematic review and meta-analysis of 66 cohort studies

Xiaoye Shi^{1,2*}, Gengwen Deng^{1,3*}, Haiteng Wen^{1,2}, Anqi Lin¹, Haitao Wang⁴, Lingxuan Zhu^{1,5}, Weiming Mou^{1,6}, Zaoqu Liu^{7,8}, Xiaohua Li⁹, Jian Zhang¹, Quan Cheng^{10,11†}, Peng Luo^{1†}

Background This study was designed to evaluate the effects of body mass index (BMI) and weight change on the risk of developing cancer overall and cancer at different sites.

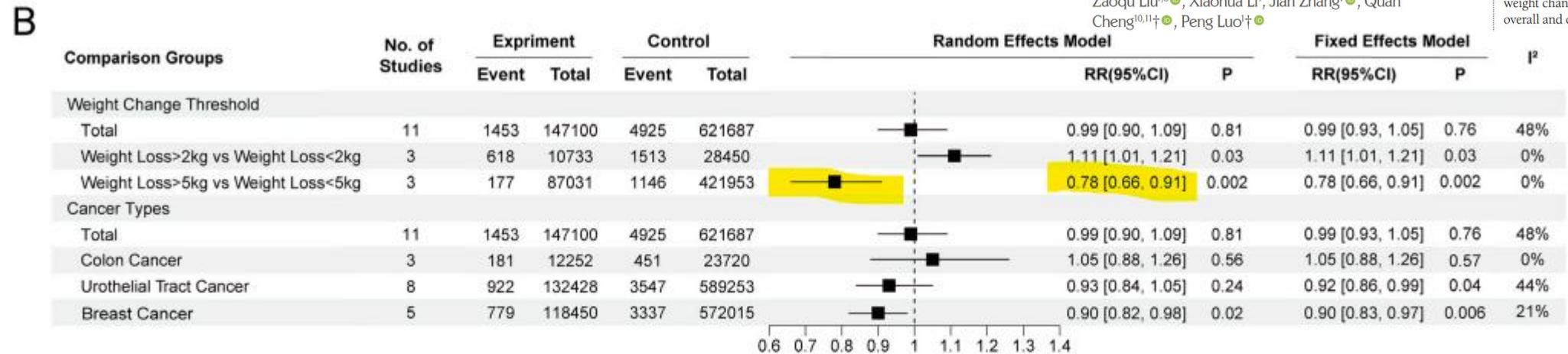


Figure 4. Summary risk estimated by different cancer types and different degrees of weight change. **Panel A.** Weight gain. **Panel B.** Weight loss. RR – relative risk, CI – confidence interval.

Kokkuvõte

- Vähktõvele kaotatakse Eestis aastas enam kui 80 000 eluaastat
- Ligi 31% vähi tervisekaotusest on omistatav käitumuslikele teguritele
 - Suitsetamine – igapäevasuitsetamise langustrend, aga ...
 - Alkohol – Iga viies täiskasvanu on suure terviseriskiga tarvitaja
 - Liigne kehakaal - iga teine täiskasvanu on liigse kehakaaluga ja iga viies rasvunud
- Tervisekäitumise muutus on vajalik ja mõjutab ka vähiriski



Tervise
Arengu
Instituut



Rahvastiku tervise aastaraamat 2025

Eesti rahvastiku tervis ja selle mõjurid

Fookusteema: vähitõrje



Tervise
Arengu
Instituut

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2024

Metoodika ja standardtabelite
kogumik

Tallinn 2025

Täna!

Kontakt: rainer.reile@tai.ee