

ALKOHOL JA VÄHK

Vahur Valvere, MD, PhD

Eesti Vähiliit

SA PERH Onkoloogia- ja hematoloogiakliinik

11.02.2026

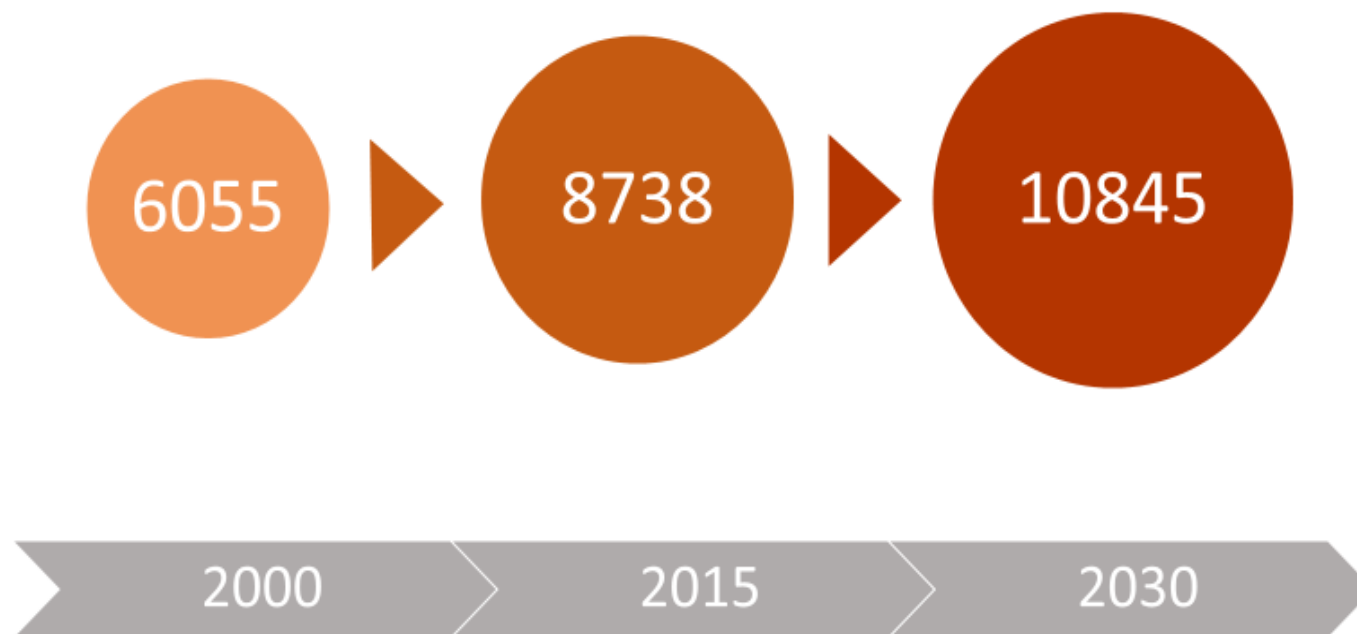
MAAILMA, EUROOPA JA EESTI VÄHISTATISTIKA

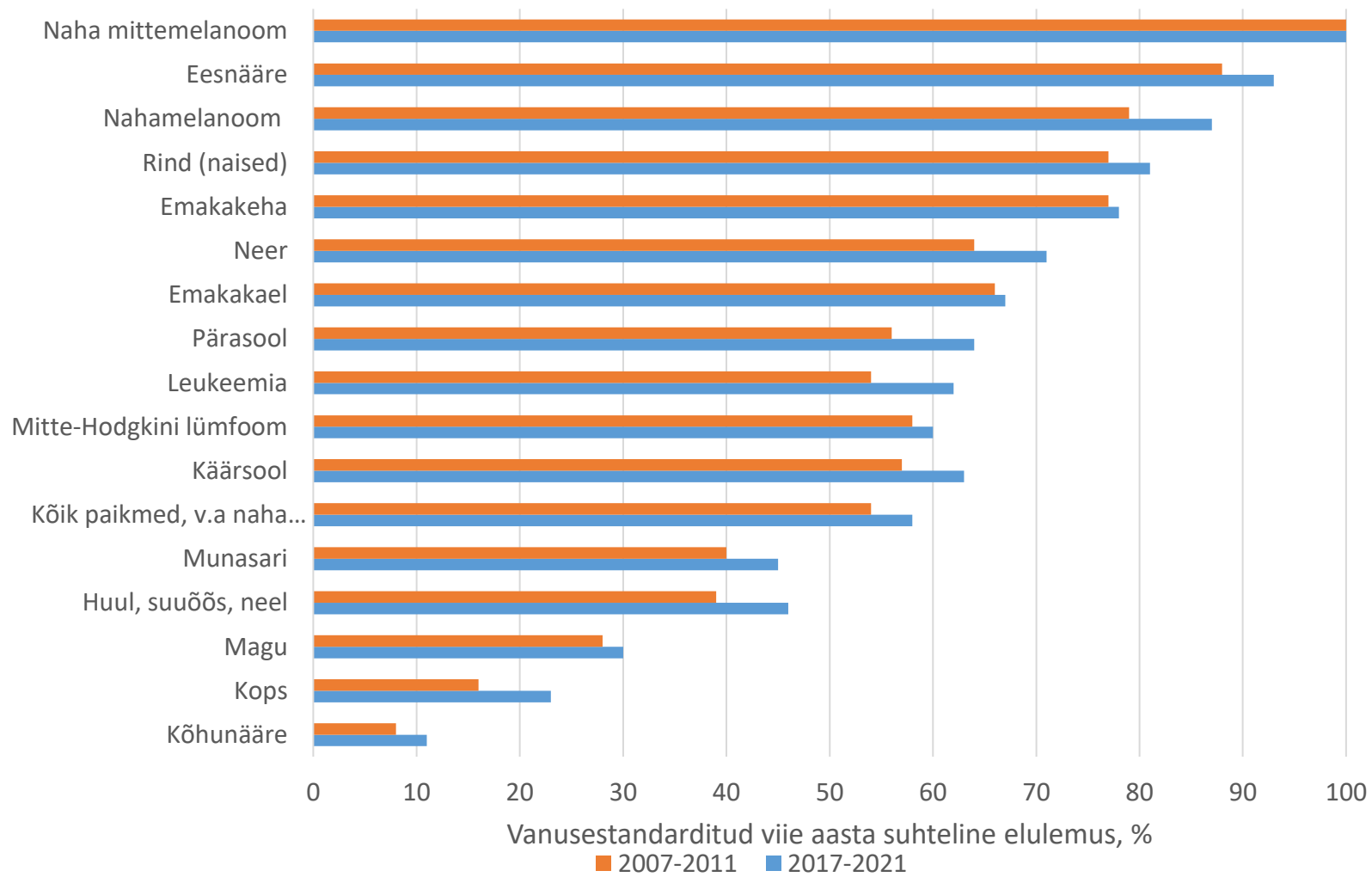
MAAILMA, EUROOPA JA EESTI VÄHISTATISTIKA

- Vähihaigestumus on tõusutrendiga ja WHO andmetel **2022.** aastal haigestus **maailmas** vähki **ca 20 milj** inimest(M>N, **Euroopas** võrdlusena **ca 4,5 milj**) ja suri vähi tõttu **ca 9,7 milj** inimest(Euroopas võrdlusena **ca 2 milj**). Vähk on maailmas surmapõhjuste hulgas 2. kohal ja igast 6 surmajuhtumist on 1 põhjustatud vähist. M- 1/9, N- 1/12 tekib vähk elu jooksul.
- Eesti Vähiregistri(EVR) andmetel registreeritakse Eestis aastas > **9000** esmase vähijuhu(**9843** juhtu aastas **2023**) ja vähi tõttu sureb aastas **ca 3500** inimest. Seega iga päev kaotame Eestis vähi tõttu **9-10** inimest.
- EVRi andmetel on vähihaigete **5 aasta** suhteline elulemus Eestis olulise tõusutendentsiga(**63%** koos nahavähiga ja **56%** ilma nahavähita)
- Vähilevimus kasvab, Eesti Vähiregistris on arvel **ca 70 000** vähipatsienti.

VÄHI ESMAJUHTUDE ARVU PROGNOOS EESTIS

(TAI, 2020)





VÄHI TEKKEPÕHJUSED

VÄHI TEKKEPÕHJUSED

(UICC)

- Suitsetamine
- Alkohol
- Valed toitumisharjumused, ülekaal
- Madal füüsiline aktiivsus
- Päevitamine ja UV kiirgus
- **(kokku elustiili riskifaktorid Ca 40-50%)**
- -----
- **Geneetiline eelsoodumus(ca 5-10%)**
- Kroonilised inf-d(H.pylori, EBV, HBV, HPV, HIV)
- Reproduktiivsed faktorid ja endogeensed hormoonid
- Eksogeensed hormoonid
- Ioniseeriv kiirgus
- Elektromagnetkiirgus
- Töökeskkond
- Väliskeskkond
- Meditsiinilised ja jatogeensed põhjused

KUIDAS ALKOHOL PÕHJUSTAB VÄHI
TEKET?

KUIDAS ALKOHOL PÕHJUSTAB VÄHI TEKET?

Alkohol **ei põhjusta vähki ühel ainsal moel**, vaid mitme mehhanismi kaudu kombinatsioonis, mis koos suurendavad rakkude kahjustumise ja kontrollimatu kasvu riski.

KUIDAS ALKOHOL PÕHJUSTAB VÄHI TEKET?

1. **Alkohol laguneb kehas atsetaldehüüdiks** (kantserogeenne aine, mis kahjustab rakkude DNA-d ning takistab rakkude normaalset paranemist).
2. **Alkohol tekitab oksüdatiivset stressi** (tekivad vabad radikaalid, mis kahjustavad rakkude DNA-d, rakumembraane ja soodustavad kroonilisi põletikke).
3. **Alkohol nõrgestab keha kaitsesüsteeme** (pärsib immuunsüsteemi ning rakkude normaalset jagunemist ja suremist ehk apoptoosi).
4. **Hormonaalne mõju** (võib tõsta naissuguhormooni östrogeeni taset ja suurendada sellega eelkõige rinnavähi, aga ka endomeetriumi vähi tekke riski).
5. **Soodustab maksatsirroosi teket** (võib minna üle maksarakk-vähiks).
6. **Suurendab teiste kantserogeenide mõju** (muudab limaskestad läbilaskvaks ja suurendab näiteks tubaka kantserogeenset mõju).

MILLISTE VÄHKIDE TEKET ALKOHOL
SOODUSTAB?

MILLISTE VÄHKIDE TEKET ALKOHOOL SOODUSTAB?

- Suuõõnevähk
- Neeluvähk
- Kõrivähk
- Söögitoruvähk
- Rinnavähk
- Jämesoolevähk(käär- ja pärasool)
- Maksavähk(hepatotsellulaarne ehk maksarakk-vähk)

The European Code Against Cancer, 5th edition

Euroopa vähikoodeks ehk vähivastane tegevusjuhend

Euroopa vähivastane tegevusjuhend, 5. väljaanne

14 viisi, kuidas saad aidata vähki ennetada



The European Code Against Cancer, 5th edition

(Alkoholi piirangute soovitusel)

- Tõsta alkoholi hindu maksustamise kaudu, et muuta alkohol vähem taskukohaseks.
- Kehtestada kõigile alkohoolsetele jookidele miinimumhind.
- Piirata kõigi alkohoolsete jookide kättesaadavust ja ligipääsetavust.
- Veenduge, et avalikes toitlustusasutustes ei pakutaks alkohoolseid jooke.
- Tõsta kõigi alkohoolsete jookide müügi ja serveerimise miinimumvanus vähemalt 19 aastani.
- Keelata või piirata kõigi alkohoolsete jookide reklaami, müügiedendust ja sponsorlust kõikides mediakanalites ja kõikidel eesmärkidel, eriti alaealistele suunatud toodete puhul.
- Hõlbustada juurdepääsu alkoholi tarvitamise häire/sõltuvuse sõeluuringutele, lühiajalistele sekkumistele ja ravile nii esmatasandi arstiabis kui ka kogukonnas.
- Kehtestada kõikidele alkohoolsetele jookidele alkoholi tarbimisega seotud tervisehoiatused ja toitumisalane märgistus.
- Lisaks eespool nimetatud poliitikameetmetele rakendada regulaarseid rahvatervise kampaaniaid, et tõsta teadlikkust alkoholi tarbimise kahjulikust mõjust tervisele ja selle seosest vähiriskiga.

References:

- Council Directive (EU) 2020/262 of 19 December 2019 laying down the general arrangements for excise duty (recast). *Official Journal of the European Union*. 2020 Feb 27;L58:4–21.
- Council Directive (EU) 2020/1151 of 29 July 2020 amending Directive 92/83/EEC on the harmonization of the structures of excise duties on alcohol and alcoholic beverages. *Official Journal of the European Union*. 2020 Aug 5;L256:1–6.
- Directive 2010/13/EU of 10 March 2010 on the coordination of certain provisions laid down by law, regulation or administrative action in Member States concerning the provision of audiovisual media services (Audiovisual Media Services Directive). *Official Journal of the European Union*. 2010 Apr 15;L95:1–24.
- Council Recommendation of 5 June 2001 on the drinking of alcohol by young people, in particular children and adolescents [Internet]. *Official Journal of the European Communities*. 2001 Jun 16;L161:38–41.
- IARC (2025). Alcohol Policies. IARC Handb Cancer Prev. 20B: 1-282. Available from: <https://publications.iarc.who.int/Book-And-Report-Series/Iarc-Handbooks-Of-Cancer-Prevention/Alcohol-Policies-2025>
- The SAFER technical package: five areas of intervention at national and subnational levels. Geneva: World Health Organization; 2019.
- Global alcohol action plan 2022–2030. Geneva: World Health Organization; 2024.

KOKKUVÕTE

- Alkohol on vähi teket soodustav nn elustiili riskifaktor, mis tõstab paljude vähkkasvajate tekke riski.
- Täiesti ohutut alkoholikogust vähi tekke seisukohalt ei ole ja risk kasvab koos kogusega. Isegi mõõdukas tarbimine tõstab vähiriski.
- Alkoholitarbimise vähendamise poliitika on keeruline ja mitmetahuline, mistõttu peab olema hästi läbi mõeldud ja targalt teostatud.

TERVE JA VÄHIVABA EESTI EEST!

Eesti Vähiliidu visioon uuendatud strateegias aastateks
2026-2030

SUURED TÄNUD TÄHELEPANU EEST!