
Riskitegurite poolt põhjustatud vähikoormus

11. veebruar 2026

Kristina Köhler

WHO esindus Eestis



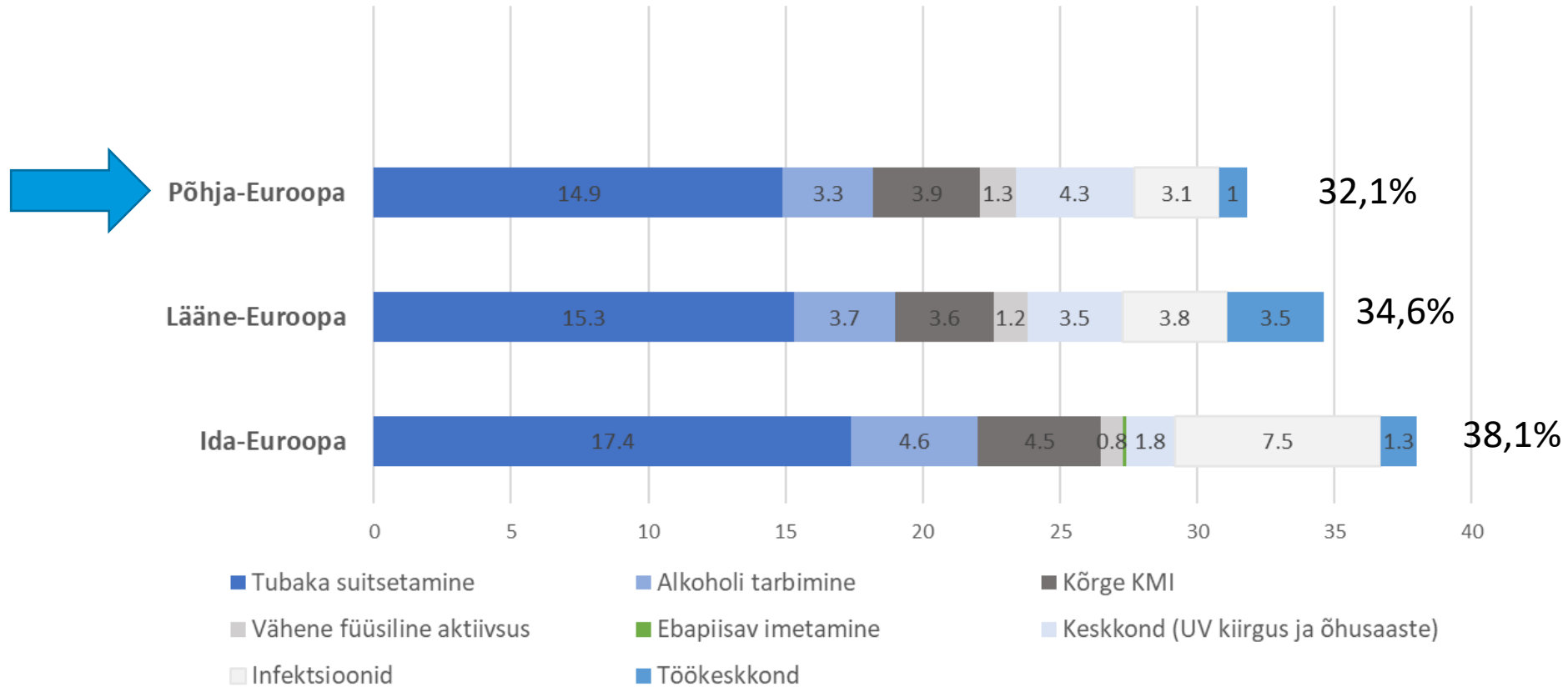
European Region



Neli vähijuhtu kümnest on ülemaailmselt ennetatavad

- Tuginedes 185 riigi ja 36 vähitüübi andmetele, kus analüüsiti 30 ennetatavat **riskitegurit**, sealhulgas tubakat, alkoholi, kõrget kehamassiindeksit, vähest kehalist aktiivsust, õhusaastet, ultraviolettkiirgust, töökeskkonda ning üheksat vähki põhjustavat infektsiooni¹ leiti, et:
 - **37,8% kõigist uutest vähijuhtudest** aastal 2022 – ligikaudu 7,1 miljonit juhtu – olid seotud ennetatavate riskiteguritega.
 - **Tubakas** oli peamine ennetatava vähitekke põhjus, mis põhjustas ülemaailmselt 15,1% kõigist uutest vähijuhtudest. Sellele järgnesid **infektsioonid** (10,2%) ja **alkoholi tarvitamine** (3,2%).
 - **Kopsu-, mao- ja emakakaelavähk** – moodustasid ülemaailmselt **ligi poole kõigist ennetatavatest vähijuhtudest**.

Kuidas on olukord Euroopas?



Joonis 1. Vähijuhtude osakaal 2022. aastal riskiteguri lõikes

Kuidas on olukord Eestis?

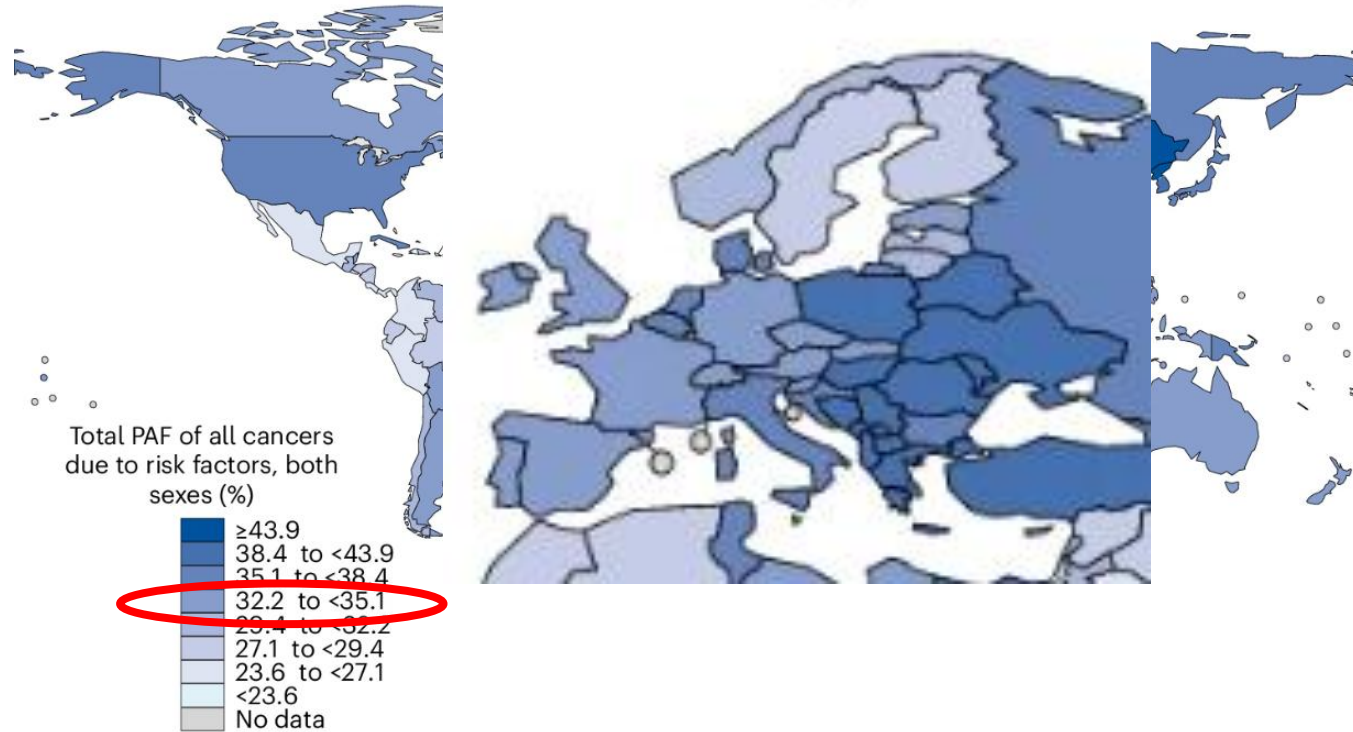
Vähem kui 2,5 aasta jooksul
Paide või Türi linna jagu inimesi

Eestis

Kokku 32,2 <35,1%

Naistel: 27,1 <29,4%

Meestel: 35,1 <38,4%

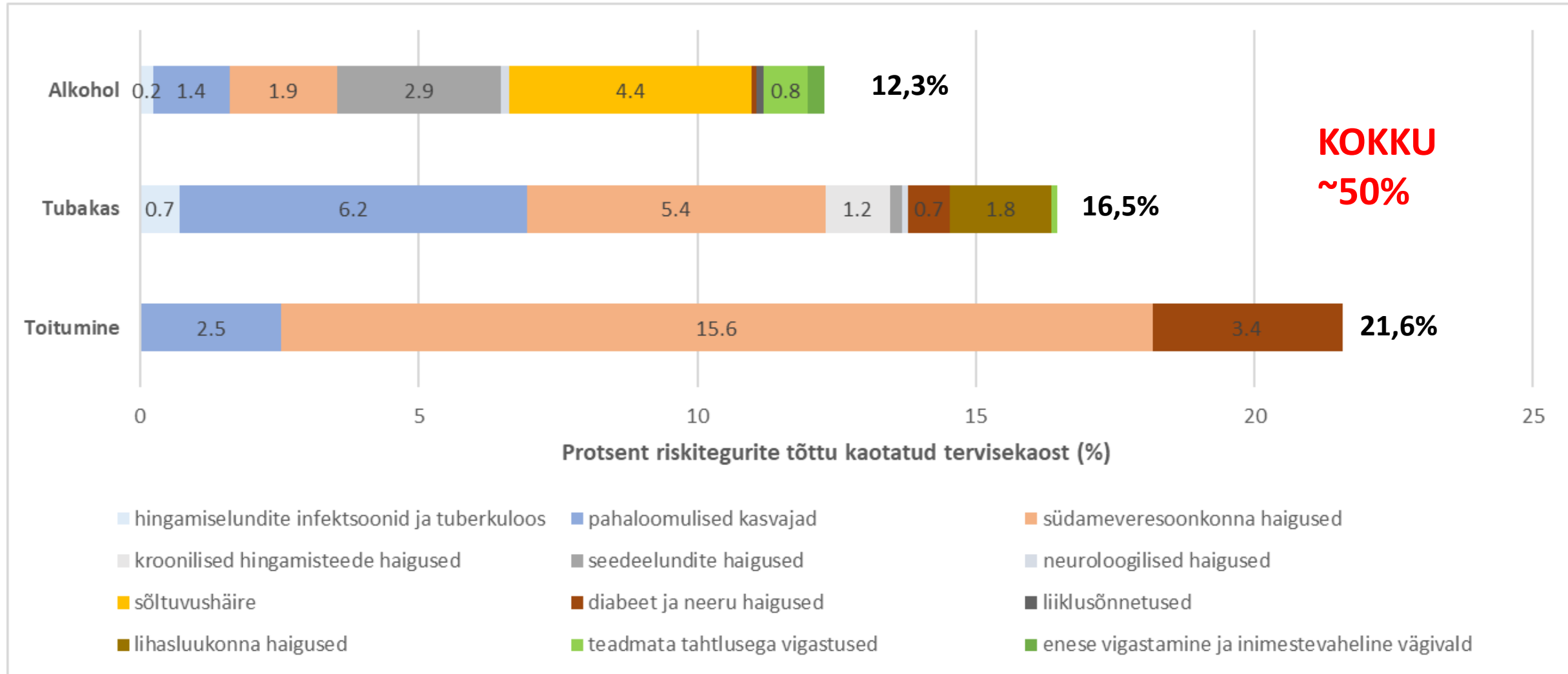


Joonis 2. Valitud riskitegurite koondmõjust tingitud vähijuhtude osakaal 2022 aastal

Mida teha olukorra parandamiseks?

- Uuringu tulemused näitavad selget vajadust kontekstipõhiste ennetusstrateegiate järele, mis hõlmavad tugevaid tubakakontrollimeetmeid, alkoholi reguleerimist, vähki põhjustavate infektsioonide – nagu inimese papilloomiviirus (HPV) ja B-hepatiit – vastast vaktsineerimist, paremat õhukvaliteeti, turvalisemat töökeskkonda ning tervislikumaid toitumis- ja liikumisharjumusi toetavaid elukeskkondi.
- **Kolm peamist ennetatavat riskitegurit, mis põhjustavad pahaloomulisi kasvajaid ja enneaegset suremust ning haigestumust Eestis on:**
 - Tubakas
 - Alkohol
 - Kõrge kehamassiindeks

Enneaegse haigestumuse ja suremuse tõttu kaotatud eluaastad (tervisekadu)



Mida teha olukorra parandamiseks Eestis?

Tubaka- ja nikotiinitooted



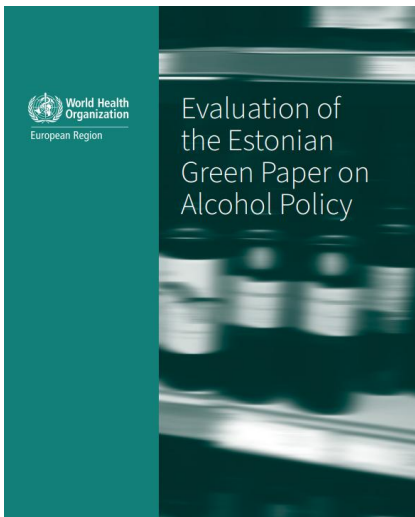
- Tõsta tubakaaktsiisi vähemalt 75%-ni jaehinnast ning suurendada seda igal aastal sh maksustada kõiki tubaka ja nikotiinitooteid.
- Piirata tubaka- ja nikotiinitoodete kättesaadavust, sh tõsta müügivanust ja lubada müüki vaid litsentseeritud müügikohtades.
- Keelustada tubaka ja nikotiinitoodete müügiedendus ja sponsorlus.
- Tagada suitsetamisest loobumise teenused ja püsiv rahastus sõltuvusravi programmidele.
- Rakendada standardpakendeid kõigile tubaka ja nikotiini toodetele.
- Seada eesmärgiks tubaka- ja nikotiinikavaba põlvkond ja liikuda selle suunas.
- Tugevdada avalikke teavituskampaaniaid

Mida teha olukorra parandamiseks Eestis?

Alkoholi tarvitamine



- Tõsta alkoholiaktsiisi sh siduda see inflatsiooniga ja/või sissetuleku kasvuga sh kehtesta kõigile alkohoolsetele jookidele miinimumhind, et vähendada nende taskukohasust.
- Piirata alkoholi kättesaadavust sh vähendada müügikohtade arvu sh seada sisse litsentsi süsteem ja piirata müügiaegu (pühapäeviti), keelata müük tanklates ja internetis.
- Tõsta alkoholi müügi ja serveerimise vanusepiir vähemalt 19 eluaastani.
- Keelustada või rangelt piirata alkoholi reklaam, müügi edendamine ja sponsorlus kõigis meediakanalites, eriti alaealistele suunatud keskkondades.
- Parandada juurdepääsu alkoholisõltuvuse skriiningule, lühisekkumistele ja ravile sh esmatasandil.
- Kehtestada tervisehoiatused ja toitumisalane märgistus.



Mida teha olukorra parandamiseks Eestis?

Kõrge kehamassiindeks



- Tõsta makse ebatervislikel toitudel (magustatud joogid, ülitöödeldud tooted) ja langeta makse täistera-, köögi-, kaun- ja puuviljatoodetel.
- Suurenda tervislike toitude kättesaadavust ja eemalda ebatervislikud valikud müügiautomaatidest; suhkruta jook olgu vaikimisi valik.
- Piirata ebatervislike toitude reklaami, eriti lastele.
- Rakendada hangete standardeid, mis piiravad kõrge suhkru-, rasva- ja soolasisaldusega toite.
- Edendada tõenduspõhiseid toitumise ja liikumise nõustamisteenuseid.
- Seada sisse pakendi esikülje toitumismärgistus ja uuendada koolide toitumisõpet.

Küsimused?

Tänan!

Kristina Köhler
kohlerk@who.int



European Region