



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SMĒĶĒŠANAS IZPLATĪBA LATVIJĀ

Tabakas izstrādājumu, elektronisko smēķēšanas
ierīču un tabakas aizstājējproduktu lietošanas
paradumi, aprīte un kontrole Latvijā

3. izdevums

Rīga, 2026

Priekšvārds

Tabakas lietošana nemainīgi ir viens no būtiskākajiem priekšlaicīgas mirstības un novēršamas saslimstības riska faktoriem Latvijā, ikdienā to smēķē vairāk nekā trešā daļa iedzīvotāju, bet vecumā no 35 līdz 64 gadiem vairāk nekā puse vīriešu darbspējas vecumā. Kombinācijā ar citiem riska faktoriem, tai skaitā augstu alkoholisko dzērienu patēriņu un neveselīgiem uztura paradumiem, Latvijas iedzīvotājiem ir viena no zemākajām iedzīvotāju dzīvildzēm Eiropas Savienības un Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas dalībvalstu vidū.

2025. gada statistikas datu analīze ir iezīmējusi iepriekšējos gados novēroto tendenču nostiprināšanos Latvijas iedzīvotāju tabakas un nikotīnu saturošu produktu lietošanas paradumos. Plašais nikotīnu saturošo produktu klāsts ir diversificējis akcīzes preču tirgus struktūru un mainījis izpratni par to, kas ir “smēķētājs” gan pētniecības, gan politikas īstenošanas ietvarā. Tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem alternatīvi produkti veicinājuši izmaiņas paradumos, tai skaitā to, kad un kā iedzīvotāji pirmoreiz saskaras un uzsāk nikotīnu saturošu produktu lietošanu, kur tieši elektroniskās cigaretes kļūst par nozīmīgu “ieejas punktu” un augstu risku nikotīna atkarības attīstībai populācijā.

Slimību profilakses un kontroles centra pētījumu dati apliecina, ka nikotīnu lietošanas uzsākšana arvien biežāk notiek ar elektroniskajām cigaretēm, pie kam šiem produktiem raksturīga ļoti agrīna, t.i. pirms 13 gadu vecuma lietošanas uzsākšana jauniešu vidū. Dažādu tabakas vai/un nikotīnu saturošu produktu lietošana Latvijā saglabājas plaši izplatīts paradums, ar pieaugošu tendenci gan tradicionālo tabakas, gan tiem alternatīvo produktu lietošanas pieredzē. Tabakas smēķēšanas izplatība pieaug galvenokārt vidējā un vecākā darbspējas vecumā, kamēr jaunākajās vecuma grupās pieaug smēķēšanas pamēģināšana un neregulāra smēķēšanas izplatība. Regulāro tabakas smēķētāju īpatsvars kopš 2020. gada būtiski palielinājies gados vecāku iedzīvotāju vidū (vecuma grupā 55–64 gadi), savukārt gados jaunākiem iedzīvotājiem (25–34 gadi) samazinājies regulāro tabakas izstrādājumu smēķētāju īpatsvars, vienlaikus pieaugot neregulāro smēķētāju īpatsvaram. Šādas tendences attīstība ir sekas tirgus diversifikācijai, kur smēķētāji ar dažādu regularitāti lieto vienlaicīgi vairākus produktus, īpaši tabakas cigaretes un elektroniskās cigaretes, īpaši tie, kuri tabakas cigaretes smēķē neregulāri. Jāņem vērā, ka elektroniskās cigaretes lieto ne tikai esošie vai bijušie tabakas smēķētāji, bet arī cilvēki, kuri tradicionālos tabakas izstrādājumus nav iepriekš smēķējuši. Tas nozīmē, ka robeža starp to, ko uzskatām par “smēķētāju” un “nesmēķētāju” kļūst mazāk skaidra, jo nikotīns tiek lietots dažādos veidos un kombinācijās, radot nepieciešamību īstenot politiku, kas spēj gan mazināt neregulāru lietošanu un tās progresēšanu uz regulāru paradumu, gan aptverot visas produktu grupas, mazinot pieejamību un pieprasījumu pēc jebkādiem nikotīnu saturošiem produktiem.

2025. gadā stājās spēkā nozīmīgi grozījumi likumā "Tabakas izstrādājumu, tabakas aizstājējproduktu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likums", kas ieviesa vairākas būtiskas izmaiņas normatīvajā regulējumā Latvijā, tai skaitā aizliedzot pārdot, lietot un iegādāties tabakas izstrādājumus, augu smēķēšanas produktus, elektroniskās smēķēšanas ierīces un uzpildes tvertnes par 20 gadiem jaunākām personām, aizliedzot raksturīga aromāta, izņemot tabakas aromāta izmantošanu elektronisko cigarešu šķidrumos un tabakas aizstājējproduktos (tai skaitā nikotīna spilventiņos), kā arī ierobežojot nikotīna daudzumu tabakas aizstājējproduktos. To kā ieviestās izmaiņas ietekmēs iedzīvotāju paradumus būs iespējams vērtēt vien ilgtermiņā, taču jau šobrīd ir skaidrs, ka ir jāstiprina normatīvā regulējuma kontrole, lai pieņemtie ierobežojumi sasniegtu to primāro mērķi – bērnu un jauniešu pasargāšanu no nikotīna un ar smēķēšanu saistītajiem riskiem.

2025. gadā noslēdzās "Par Profilakses pasākumu un veselības aprūpes pakalpojumu uzlabošanas plānu alkoholisko dzērienu un narkotisko vielu lietošanas izplatības mazināšanas jomā 2023.–2025. gadam" darbība. Tā ietvarā panākts svarīgs progress pierādījumos balstītu atkarību profilakses programmu attīstīšanā un īstenošanā, lielā mērā pateicoties Eiropas Sociālā fonda finansējuma pieejamībai. Neskatoties uz to, būtisks izaicinājums saglabājas programmu sistemātiskā ieviešanā in ilgtspējīgas darbības nodrošināšanā. Lai gan mazināti šķēršļi narkoloģiskās palīdzības pieejamībā, Latvijā nav pieejami efektīvi un sabiedrībā balstīti specifiski pakalpojumi smēķēšanas atmešanā, nav valsts apmaksāta farmakoloģiskā terapija pieaugušajiem smēķēšanas atmešanā. Ņemot vērā ļoti augsto ikdienas smēķētāju īpatsvaru, īpaši 35 – 64 gadus vecu vīriešu vidū, kur koncentrējās lielākais ikdienas smēķētāju īpatsvars ar ilgadēju smēķēšanas stāžu, būtisks smēķēšanas izplatības samazinājums populācijā bez šādu pakalpojumu pieejamības nodrošināšanas nav sagaidāms.



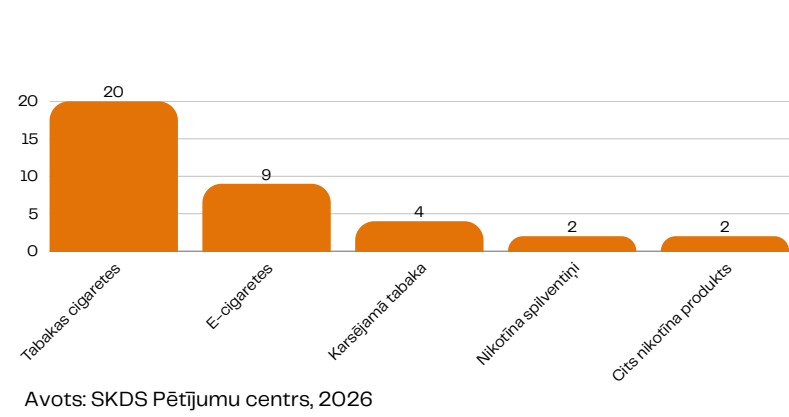
Slimību profilakses un kontroles centrs

Tabakas un nikotīna saturošu izstrādājumu lietošanas paradumi

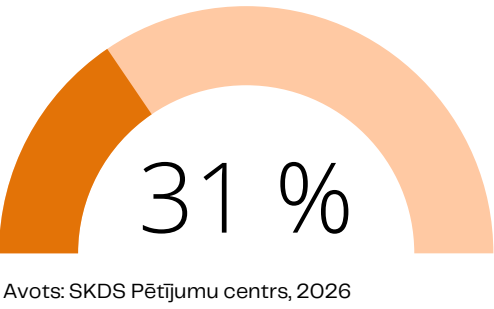
Jaunāko pētījumu dati par tabakas un nikotīnu saturošu izstrādājumu lietošanas paradumiem iedzīvotāju vidū Latvijā

Tabakas un/vai nikotīna saturošu produktu lietošanas izplatība

Kopumā dažādus nikotīnu saturošus izstrādājumus (izņemot medikamentus) 2026. gadā lieto 31% 20 līdz 75 gadus veci iedzīvotāji. Biežāk lietotais produkts ir tabakas cigaretes, ko smēķē 20%, e-cigaretes – 9%, karsējamā tabaka – 4%.

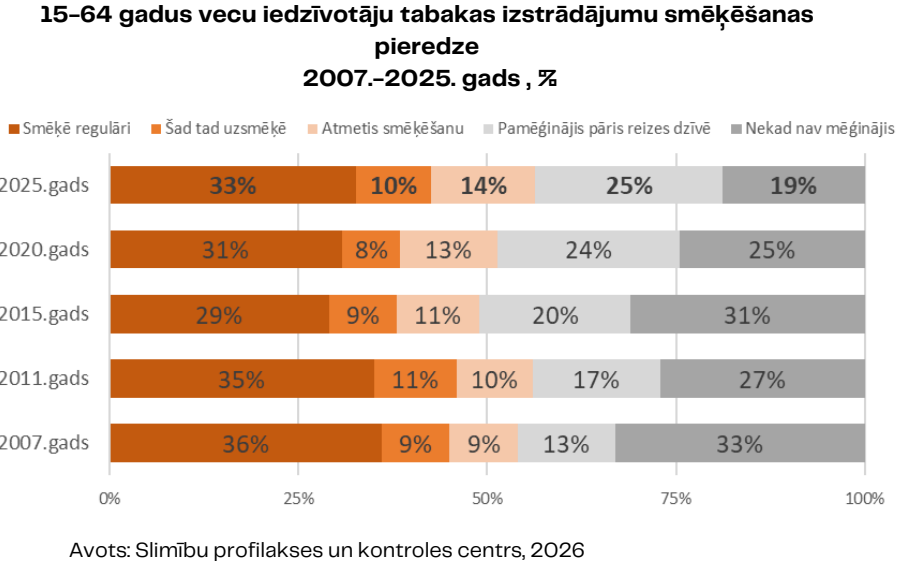


20–75 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri 2026. gadā lietoja tabakas un/vai nikotīnu saturošus izstrādājumus, %

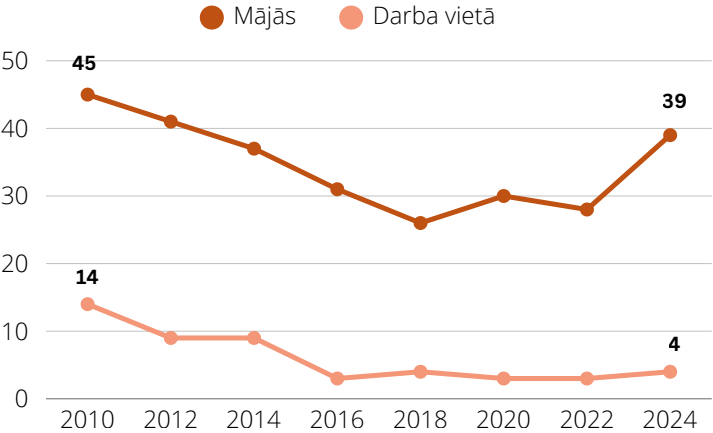


Tabakas izstrādājumu smēķēšanas pieredze

Tradicionālos tabakas izstrādājumus (cigaretes, cigārus, cigarillas un/vai parasto pīpi) vismaz reizi dzīvē 2025. gadā smēķējuši 82% iedzīvotāju. Iedzīvotāju īpatsvars, kuri kaut reizi ir pamēģinājuši smēķēt ir palielinājies. Tas ir par 6 procentpunktiem augstāks nekā 2020. gadā un par 12 procentpunktiem augstāks nekā 2015. gadā. 2025. gadā aktīvo smēķētāju īpatsvars bija 43%, no kuriem 33% smēķēja regulāri, bet vēl 10% bija gadījuma rakstura smēķētāji. 2025. gada dati liecina, ka tradicionālo tabakas izstrādājumu aktīvo smēķētāju (smēķē regulāri vai neregulāri) īpatsvars ir statistiski nozīmīgi pieaudzis gan starp vīriešiem (kāpums par 6 procentpunktiem), gan sievietēm (kāpums par 3 procentpunktiem). Vīriešu vidū būtiski ir pieaudzis regulāro smēķētāju īpatsvars (par 4 procentpunktiem), savukārt sieviešu vidū neregulāro smēķētāju īpatsvars (par 3 procentpunktiem).



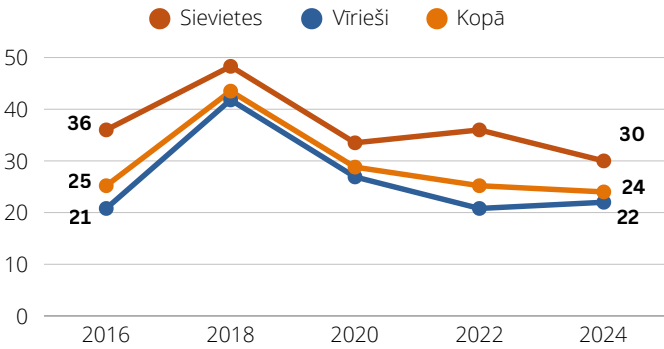
15–74 gadus veco iedzīvotāju īpatsvars, kuri pakļauti pasīvai smēķēšanai mājās un darba vietā 2010–2024 gads, %



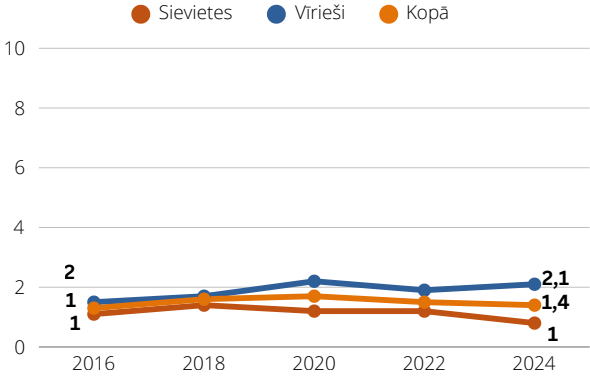
Smēķēšanas atmešana 15–74 vecu iedzīvotāju vidū

2024. gadā pēdējo 12 mēnešu laikā smēķēšanu atmetuši 1% iedzīvotāju vecuma grupā 15–74 gadi. Kopš 2018. gada būtiski samazinājies ikdienā smēķējošo iedzīvotāju īpatsvars, kuri vēlas atmet smēķēšanu. Ja vēl 2018. gadā smēķēt atmetst vēlējās 44% smēķētāju, tad 2024. gadā šis īpatsvars samazinājies līdz 24%. Nemainīgi lielākajai daļai (44%) ikdienas smēķētāju neviens nav ieteicis atmet smēķēšanu, tomēr salīdzinot ar 2022. gadu iedzīvotāju īpatsvars, kuriem nav ieteikts atmetst ir būtiski samazinājies (par 12 procentpunktiem). Par 7 procentpunktiem ir palielinājies smēķētāju īpatsvars, kuriem ģimenes locekļi ieteikuši atmetst (37%), 21% atmetst ieteicis ārsts. Absolūtais vairākums jeb 58% smēķētāju pēdējā gada laikā centušies atmetst smēķēšanu bez nekādas palīdzības izmantošanas, kas ir samazinājums par 15 procentpunktiem, salīdzinot ar 2022. gadu. 6% izmantojuši nikotīna aizstājterapijas līdzekļus (plāksterus, košļājamo gumiju u.c.), 6% izmantojuši citus aptiekās noperkamus recepšu un bezrecepšu medikamentus. Samazinājusies ir elektronisko cigarešu izmantošana smēķēšanas atmešanas nolūkā – 14% tās izmantojuši atmešanas nolūkā. 3% izmantojuši bezdūmu tabakas vai nikotīnu saturošus produktus (neskaitot medikamentus). 21% izmantojuši citus, pētījuma ietvarā nenosauktus veidus smēķēšanas atmešanas nolūkā.

15–74 gadus vecu ikdienas smēķētāju īpatsvars, kuri vēlas atmet smēķēšanu, 2016–2024 gads, %



15–74 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri atmetuši smēķēšanu pēdējā gada laikā, 2016–2024 gads, %



Regulāras tabakas izstrādājumu smēķēšanas izplatība jauniešu vidū

Kopš 2007. gada turpina samazināties jauniešu īpatsvars, kuri lieto tabakas izstrādājumus. Jebkādu tabakas izstrādājumu lietošana kopš 2007. gada samazinājusies no 42% līdz 16%. 2024. gadā jebkādus tabakas saturošus produktus, tai skaitā karsējamo tabaku un bezdūmu tabakas produktus vismaz reizi vai divas pēdējā mēneša laikā lietojuši 15 % zēnu un 18% meiteņu. Pirmo reizi pētījuma vēsturē tabakas izstrādājumu lietošana ir izplatītāka starp 13–15 gadīgām meitenēm nekā zēniem, iezīmējot vairākos pētījumos novēroto tendenci, kas liecina par būtisku lietošanas paradumu attīstību starp dzimumiem.

Tabakas cigarešu smēķēšanas izplatība jauniešu vidū

13–15 gadīgo jauniešu īpatsvars, kuri smēķē tabakas cigaretes kopš 2007. gada ir samazinājies par 28 procentpunktiem un 2024. gadā sasniedza 11%. Tabakas cigarešu smēķēšanas izplatība ir būtiski samazinājusies gan zēnu, gan meiteņu vidū, visās vecuma grupās. Tabakas cigarešu smēķēšanas izpatība, tā pat kā jebkuru tabakas izstrādājumu lietošana 2024. gadā ir izplatītāks paradums meitenēm. Ņemot vērā pieaugošo elektronisko cigarešu lietošanas izplatību jauniešu vidū, smēķēšanas izplatība un tendences vērtējamās kopskatā ar elektronisko cigarešu smēķēšanas izplatību, kas ir primārais jauniešu smēķētais produkts.

Pasīvās smēķēšanas izplatība jauniešu vidū

2024. gadā 38% jauniešu vecuma grupā no 13 līdz 15 gadiem bija pakļauti pasīvai smēķēšanai mājās pēdējās nedēļas laikā. Pirmo reiz kopš 2002. gada novēroja pasīvās smēķēšanas izplatības palielinājums, kam iepriekšējo gadu laikā bija novērojama pakāpeniska, samazinoša tendence. Pasīvās smēķēšanas izplatības pieaugums novērojams gan zēnu, gan meiteņu vidū. Kopumā 47% jauniešu norādījuši, ka smēķē viens vai abi vecāki, kas apliecina augsto smēķēšanas izplatību valstī. Kopumā 2024. gadā 76% 13–15 gadīgo jauniešu norādījuši, ka ir pakļauti pasīvai smēķēšanai iekštelpās vai ārpus tām.

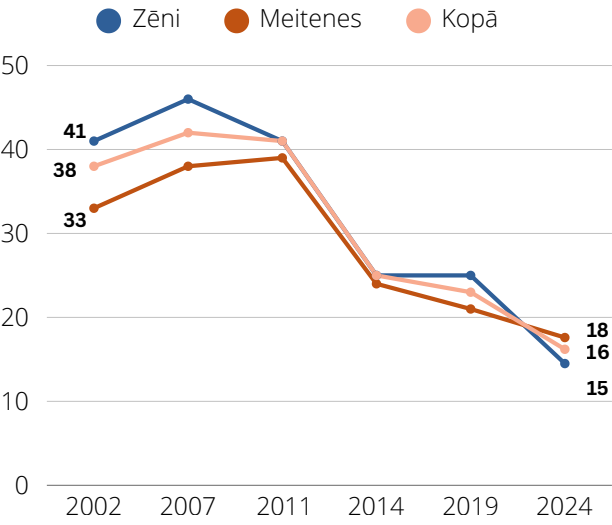
Jauniešu zināšanas un attieksme

2024. gada pētījuma dati norāda uz ļoti strauju īpatsvara samazinājumu to jauniešu vidū, kuri ir pārliecināti par pasīvās smēķēšanas kaitīgumu uz viņu veselību. Kopš 2019. gada šādu jauniešu īpatsvars ir samazinājies no 65% līdz 34%. Samazinājums ir novērojams gan zēnu, gan meiteņu vidū. Iespējams izmaiņas daļēji skaidrojamas ar jauniešu paradumiem, kur primāri smēķētais produkts ir elektroniskās cigaretes, kuru lietošanu jaunieši saista ar mazāku risku nekā tabakas smēķēšanu, tai skaitā attiecībā uz pasīvās smēķēšanas kaitīgo ietekmi. Pētījuma rezultāti apliecina nepieciešamību patstāvīgi izglītot jauniešus par dažādu produktu pasīvās smēķēšanas ietekmi.

Smēķēšanas atmešana 13–15 gadus veco jauniešu vidū

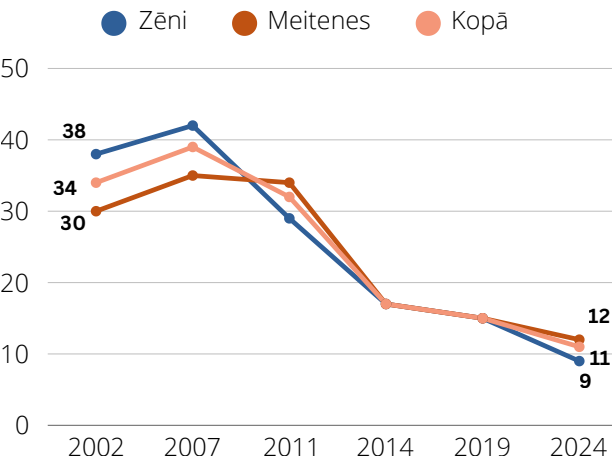
Kopš 2007. gada turpina samazināties tabakas izstrādājumu smēķētāju īpatsvars, kuri vēlas atmest smēķēšanu. Ja 2007. gadā atmest smēķēšanu vēlējās 76% 13–15 gadīgo jauniešu, tad 2024. gadā īpatsvars samazinājās līdz 46%. Vienlaicīgi pētījuma rezultāti norāda, ka par 5 procentpunktiem palielinājies jauniešu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā ir mēģinājuši atmest tabakas izstrādājumu smēķēšanu.

13 –15 gadus vecu jauniešu īpatsvars, kuri lietojuši jebkādus tabakas izstrādājumus pēdējā mēneša laikā 2002–2024 gads, %



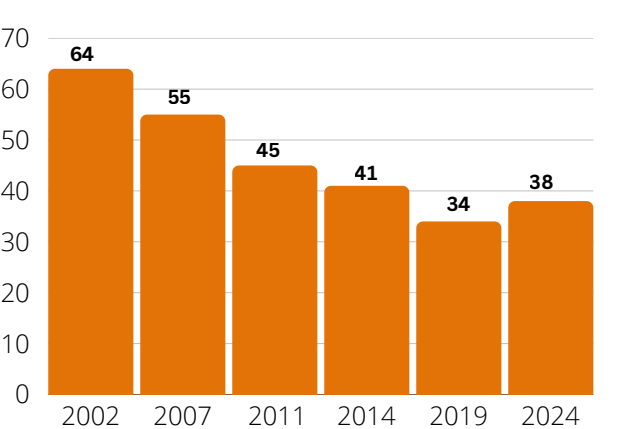
Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

13–15 gadus vecie jaunieši, kuri smēķējuši tabakas cigaretes vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā, 2002–2024 gads, %



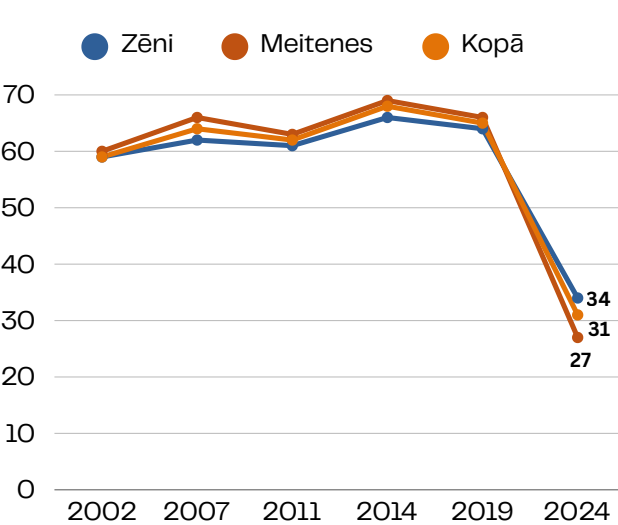
Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

13–15 gadus vecu jauniešu īpatsvars, kuri bijuši pakļauti pasīvai smēķēšanai mājās pēdējās nedēļas laikā, 2002–2024 gads, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

13–15 gadus vecu jauniešu īpatsvars, kuri ir pārliecināti par pasīvās smēķēšanas kaitīgumu viņu veselībai, 2002– 2024 gads, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

13–15 gadus vecu tabakas izstrādājumu smēķētāju īpatsvars, kuri pēdējo 12 mēnešu laikā mēģinājuši atmest smēķēšanu, 2007– 2024 gads, %

	Zēni	Meitenes	13-gadīgie	14-gadīgie	15-gadīgie	Kopā
2007.	76,0	75,3	71,7	75,9	76,7	75,8
2011.	64,3	64,9	62,4	65,7	64,3	64,5
2014.	60,6	61,1	54,7	63,4	60,8	60,8
2019.	57,5	68,2	58,9	65,2	61,9	62,4
2024.	61,0	70,9	68,5	67,8	66,9	67,5

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025



Slimību profilakses un kontroles centrs

Elektronisko cigarešu smēķēšanas izplatība un paradumi

Elektroniska smēķēšanas ierīce ir elektroniskā cigarete, kas tiek izmantota, lai caur iemuti ieelpotu nikotīnu saturošu vai nesaturošu tvaiku, kas var būt vienreizējas lietošanas vai atkārtoti uzpildāma ar uzpildes flakonu un rezervuāru, vai uzlādējama ar vienreizējas lietošanas kapsulām.



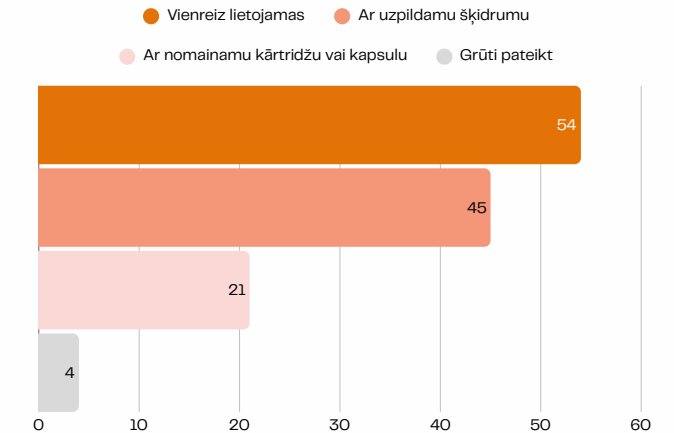
Elektronisko cigarešu smēķēšana ikdienā

Kopš 2020. gada ikdienā elektronisko cigareti smēķejošo iedzīvotāju īpatsvars vecuma grupā no 15 līdz 74 gadiem ir pieaudzis no 1,3% līdz 14,9%. Īpaši uzskatāms ir novērotais pieaugums sieviešu vidū, kur tas ir pieaudzis no mazāk nekā viena procenta (0,9%) 2020. gadā līdz 18,3% 2024. gadā. Analizējot datus pēc dzimuma un vecuma secināms, ka sievietēm vislielākais ikdienā e-cigarešu smēķētāju īpatsvars ir vecuma grupās 15–24 gadi (21,5%) un 25–34 gadi (21,2%), vīriešiem vecuma grupā 25–34 gadi (17%). Pētījuma rezultāti nemainīgi apliecina, ka viszemākais e-cigarešu smēķētāju īpatsvars ir vecumā pēc 55 gadiem, taču arī šajā vecuma grupā ir novērojams būtisks īpatsvara pieaugums, īpaši sieviešu vidū. Ja vēl 2022. gadā šajā vecuma grupā ikdienā e-cigaretes nesmēķēja (tas bija 0 %), tad 2024. gadā tas bija 13,9%. Dati uzskatāmi apliecina, ka e-cigaretes arvien izteiktāk kļūst par pievilcīgu produktu visa vecuma un dzimuma iedzīvotājiem.

Elektronisko cigarešu smēķēšana pēdējā gada, pēdējo 30 dienu un dzīves laikā

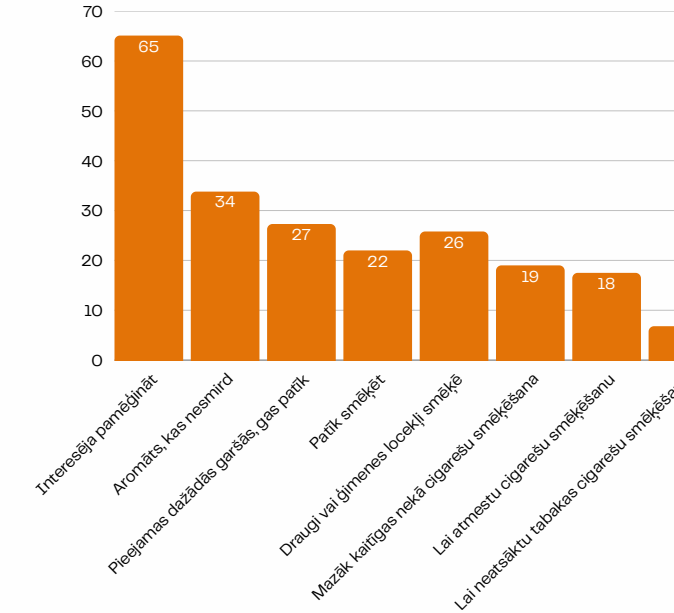
Elektroniskās cigaretes 2025. gadā jebkad mūžā pamēģinājuši 35% 15–64 gadus veco iedzīvotāju, pēdējā gada laikā tās lietojuši 19%, savukārt pēdējā mēneša laikā – 11% . E-cigarešu lietošanas izplatība ir būtiski pieaugusi visās vecuma grupās, salīdzinot ar 2020. gadu, taču visizplatītākā tā ir gados jaunāko iedzīvotāju vidū. Pēdējā mēneša laikā tās lietojuši 29% jauniešu vecumā 18–24 gadi, bet pēdējā gada laikā – gandrīz puse. Vecuma grupā no 15 līdz 17 gadiem 24% jauniešu e-cigaretes lietojuši pēdējā gada laikā. Vecumā pēc 15 gadiem e-cigaretes biežāk lieto vīrieši, tomēr jaunākajā vecuma grupā (15–24 gadi) dzimumu atšķirības nav statistiski nozīmīgas: pēdējā gada laikā tās lietojuši 41% vīriešu un 38% sieviešu, bet pēdējā mēneša laikā – attiecīgi 25% un 23%.

Elektronisko cigarešu smēķēšana pēc ierīces veida 20–75 gadus vecu iedzīvotāju vidū, 2025. gadā, %



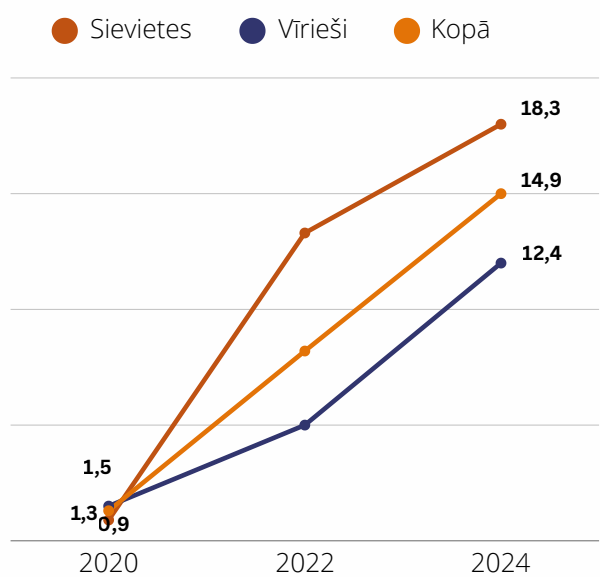
Avots: SKDS Pētījumu centrs, 2025

Elektronisko cigarešu smēķēšanas iemesli 15–74 gadus vecu iedzīvotāju vidū, 2024. gadā, %



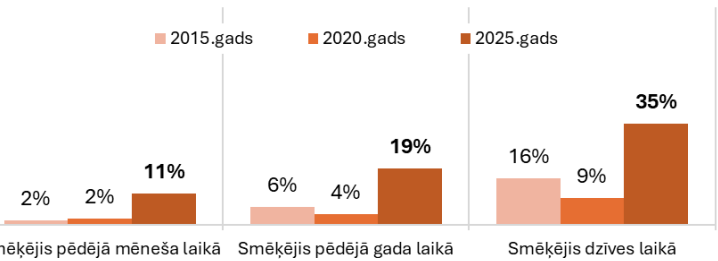
Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

15–74 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri smēķē elektroniskās cigaretes ikdienā, 2022–2024 gads, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

15–64 gadus vecu iedzīvotāju īpatsvars, kuri smēķē elektroniskās cigaretes 2015–2025 gads, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2026

Elektronisko cigarešu lietošana pēc ierīces veida

Vairākums elektronisko cigarešu smēķētāju Latvijā izmanto vienreiz lietojamās elektroniskās cigaretes (54%), 45% izmanto ierīces ar uzpildāmu šķidrumu, 21% ar nomaināmu kārtidzi vai kapsulu.

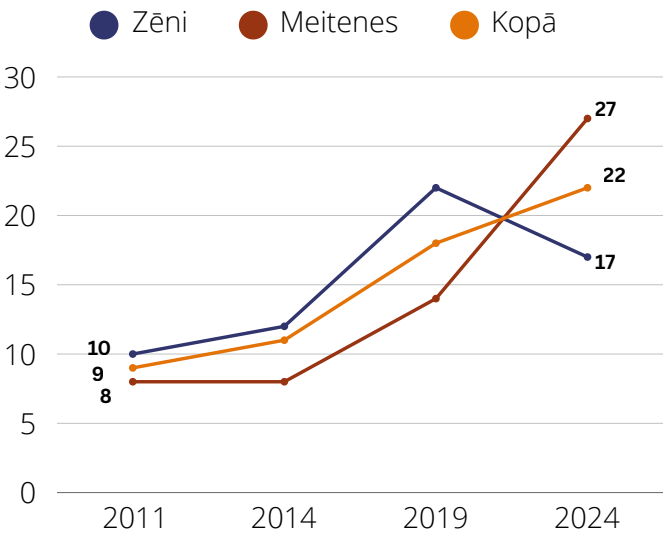
Elektronisko cigarešu smēķēšanas iemesli

2024. gadā vairākums aptaujāto 15 līdz 74 gadus veco iedzīvotāju norādīja, ka e-cigaretes smēķēt uzsākuši intereses vadīti (65%). Citi biežākie e-cigarešu smēķēšanas iemesli 2024. gadā bija:

- aromāts, kas nesmird (34%);
- pieejamas ar dažādu aromātu, kas patīk (27%);
- draugu un/vai ģimenes locekļu iespaids (26%);
- patika tās smēķēt (22%);
- uzskats, ka tās ir mazāk kaitīgas nekā tabakas smēķēšana (19%);
- lai atmestu tabakas cigarešu smēķēšanu (18%);
- lai neatsāktu tabakas cigarešu smēķēšanu (7%).

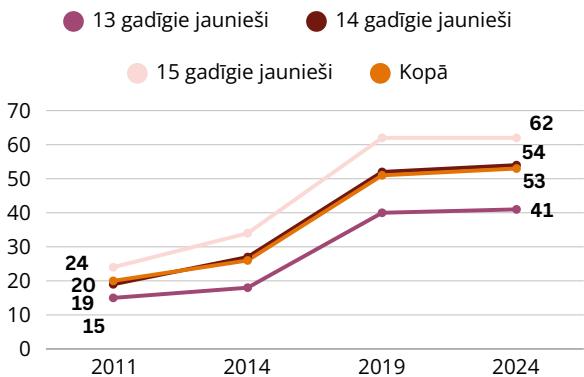


13– 15 gadus vecu jauniešu īpatsvars, kuri smēķējuši e-cigaretes vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā, 2011–2024 gads, %



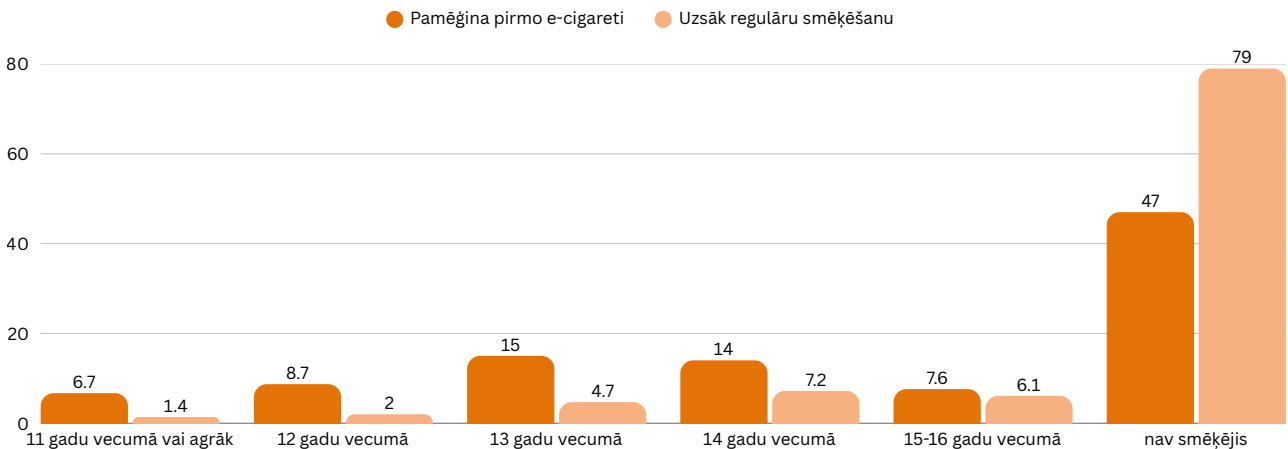
Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

13– 15 gadus vecu jauniešu īpatsvars, kuri pamēģinājuši elektronisko cigarešu smēķēšanu, 2011–2024 gads, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

Elektronisko cigarešu pamēģināšanas un regulāras smēķēšanas uzsākšanas vecums 15-16 gadus veco jauniešu vidū 2024. gadā,%

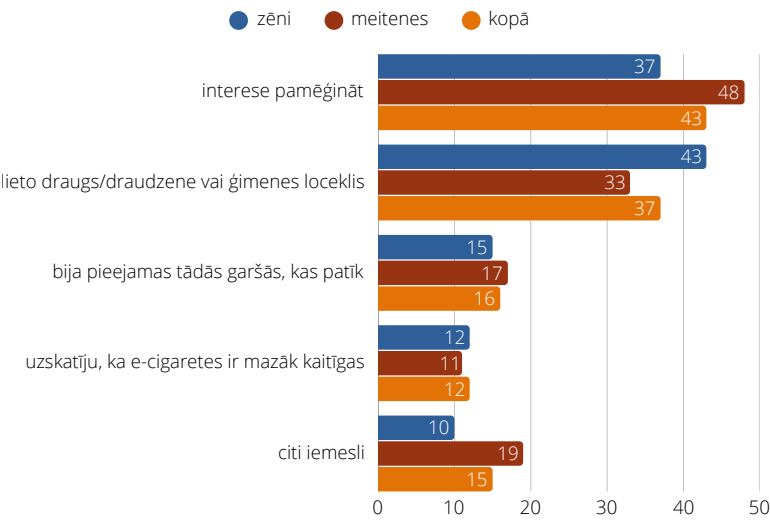


Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

Pētījuma dati uzskatāmi apliecina, ka vairākums jauniešu elektroniskās cigaretes pamēģina ļoti agrīnā vecumā – pirms 15 gadu sasniegšanas, visbiežāk 13 gados (15%) un 14 gadu vecumā (14%). Šāda agrīna pamēģināšana un lietošanas uzsākšana traucē smadzeņu attīstību, koncentrēšanās spējas, palielina impulsivitāti un riskantu uzvedību, kā arī veicina ātrākas atkarības izveidošanos.

Dati apliecina pastāvošu likumsakarību – jo lielāks īpatsvars pamēģina e-cigarešu smēķēšanu, jo lielāks ir regulāro smēķētāju īpatsvars. Lai mazinātu e-cigarešu regulāru smēķētāju īpatsvara palielināšanos, ir jāmazina riska faktoru ietekme pirms izveidojas farmakoloģiska atkarība no nikotīna. Tie ir dažādi riska faktori, kas motivē tās pamēģināt, tai skaitā produkta dizaina īpašības un sastāvs (pievilcīgums, nikotīna daudzums), nespēja pretoties vienaudžu spiedienam tās lietot, nespēja tikt veselīgā veidā galā ar stresu, emocijām, trauksmi, ģimenes ietekme (vecāku paradumi, zināšanas un attieksme) u.c.

Elektronisko cigarešu lietošanas uzsākšanas iemesli 13-15 gadus veciem jauniešiem 2024. gadā, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

Elektronisko cigarešu smēķēšanas izplatība jauniešu vidū

Kopš 2011. gada e-cigarešu smēķētāju īpatsvars 13–15 gadus vecu jauniešu vidū ir vairāk nekā dubultojies, 2024. gadā sasniedzot 22%.

E-cigarešu smēķēšanas izplatība būtiski atšķiras starp meitenēm un zēniem – tās smēķē būtiski lielāks meiteņu (27%) nekā zēnu (17%) īpatsvars.

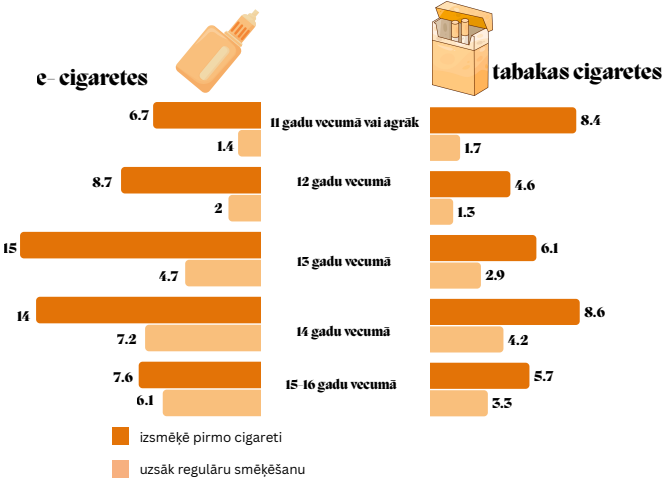
Pirmo reizi pētījuma vēsturē novērojams elektronisko cigarešu smēķētāju īpatsvara samazinājums zēniem, kas sarucis no 22% 2019. gadā līdz 17% 2024. gadā, savukārt meitenēm tas ir pieaudzis par 13 procentpunktiem kopš 2019. gada.

Analizējot elektronisko cigarešu smēķēšanas paradumus pēc vecuma lielākais e-cigarešu smēķētāju īpatsvars novērojams 15 gadīgo jauniešu vidū, kur tās smēķē katrs trešais jauniešs jeb 30,5% no aptaujātajiem. 14 gadīgo jauniešu vidū e-cigaretes vismaz reizi pēdējā mēneša laikā smēķējuši 21%, bet 13 gadīgo vidū – 13% aptaujāto.

Elektronisko cigarešu pamēģināšana

Laika posmā no 2011. līdz 2024. gadam strauji palielinājies jauniešu īpatsvars, kuri pamēģinājuši e-cigaretes – no 20% 2011. gadā līdz 53% 2024. gadā. 2024. gadā e-cigarešu smēķēšanu jaunieši pamēģina aptuveni pusotru reizi biežāk nekā tabakas cigaretes. 13 gadu vecumā e-cigarešu pamēģināšanas izplatība salīdzinājumā ar tabakas cigarešu pamēģināšanu ir par 16 procentpunktiem augstāka, 14 gados – par 18 procentpunktiem, bet 15 gados par 14 procentpunktiem, apliecinot, ka e-cigaretes ir ievērojami pievilcīgāks produkts smēķēšanas uzsākšanai nekā tabakas cigaretes.

Elektronisko cigarešu un tabakas cigarešu pamēģināšanas un regulāras smēķēšanas uzsākšanas vecums 2024. gadā,%



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

Elektronisko cigarešu smēķēšanas uzsākšanas iemesli

Interese pamēģināt ir bijis galvenais iemesls kā dēļ jaunieši uzsākuši elektronisko cigarešu smēķēšanu (43%). Otrs biežākais iemesls ir fakts, ka kāds draugs vai ģimenes loceklis tās lietojis (37%).

Aromatizējošās vielas bijušas 3. biežāk minētais iemesls, ko norādījuši 16% aptaujāto jauniešu. Jāņem gan vērā, ka pētījums tika veikts pirms aromatizējošo vielu ierobežojuma spēkā stāšanās 2025. gada 1. janvārī, kas aizliedz aromatizējošo vielu, izņemto tabakas aromāta izmantošanu e-cigarešu šķidrumos.



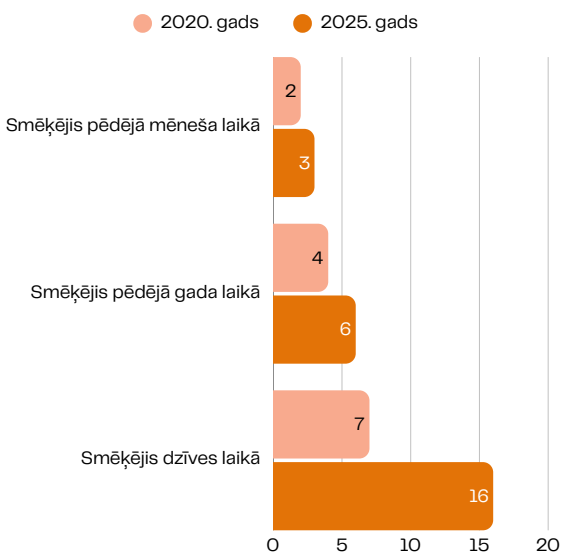
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Karsējamās tabakas lietošanas izplatība un paradumi

Karsējamā tabaka ir tabakas izstrādājums, kas tiek lietots (smēķēts) izmantojot elektroniskas ierīces, kas veic tabakas karsēšanu augstā temperatūrā, kā rezultātā tiek izdalīts tvaikam līdzīgs aerosols, kas tiek inhalēts caur ierīces iemuti.



Karsējamās tabakas lietošanas izplatība 15–64 gadus veco iedzīvotāju vidū 2020.–2025.gads, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2026

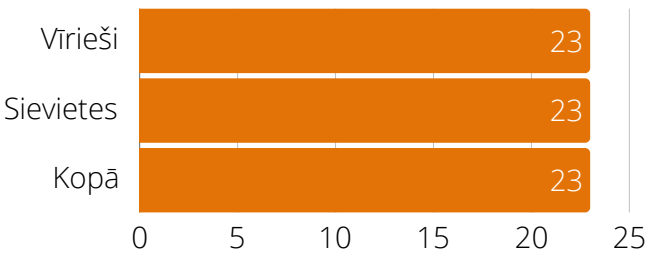
Karsējamās tabakas lietošanas pieredze 2025. gadā

Atšķirībā no elektroniskajām cigaretēm, pēdējo gadu laikā minimāli palielinājies 15–64 gadus veco iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir nesena karsējamās tabakas lietošanas pieredze t.i. to iedzīvotājs smēķējis pēdējā mēneša laikā. Lai gan salīdzinājumā ar 2020. gadu būtiski ir palielinājies iedzīvotāju īpatsvars, kuri karsējamo tabaku ir pamēģinājuši dzīves laikā, pētījums uzskatāmi norāda, ka vairākums iedzīvotāju neturpina regulāru karsējamās tabakas smēķēšanu. Karsējamās tabakas smēķēšana visizplatītākā ir vecuma grupā 20–24 gadi: pēdējā mēneša laikā to lietojuši 8% jauniešu šajā vecuma grupā, bet pēdējā gada laikā –18%. Balstoties uz pētījuma datiem secināms, ka karsējamo tabaku Latvijā regulāri lieto neliels, taču stabils gados jaunu iedzīvotāju loks, kuriem raksturīgi augstāki ienākumi un augstāks sociālais statuss.

Karsējamās tabakas smēķēšanas izplatība jebkādu nikotīna saturošu produktu lietotāju vidū

2025. gadā karsējamo tabaku ar dažādu regularitāti smēķējuši 23% iedzīvotāju vecuma grupā no 20 līdz 75 gadiem. Īpatsvars ir nemainīgs dzimumu vidū – 23%. Pētījuma rezultāti norāda, ka visaugstākais karsējamās tabakas smēķētāju īpatsvars ir jaunākajā aptaujātajā vecuma grupā: 20–24 gadi, kur tās smēķējuši 33%. Smēķētāju īpatsvars samazinās ar pieaugošu vecumu, viszemāko smēķēšanas izplatību sasniedzot 65–75 gadu vecumā, kur karsējamo tabaku smēķējuši 12 % aptaujāto.

20 – 75 gadus veco tabakas un/vai nikotīna saturošu produktu lietotāju īpatsvars, kuri smēķē karsējamo tabaku, 2025. gads, %

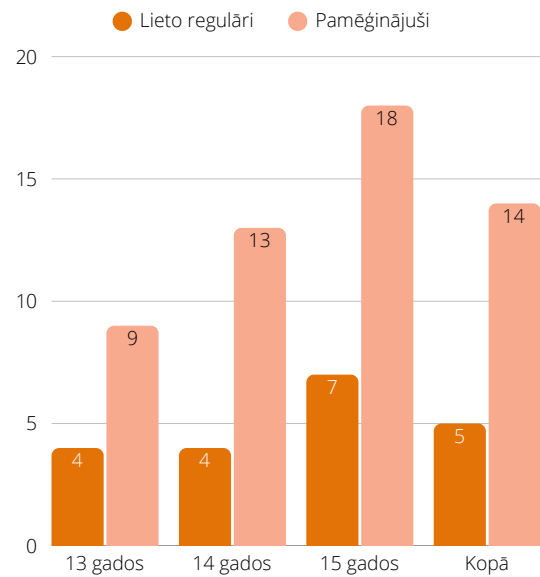


Avots: SKDS Pētījumu centrs, 2025

Karsējamās tabakas pamēģināšanas un lietošanas izplatība jauniešu vidū

14% jauniešu vecumā no 13 līdz 15 gadiem ir pamēģinājuši karsējamās tabakas smēķēšanu, bet 5% to smēķē regulāri. Karsējamās tabakas smēķēšanas pamēģināšanas izplatība palielinās ar vecumu – augstākais karsējamās tabakas pamēģinošo jauniešu īpatsvars ir 15 gadus vecumā (18%). Par regulāriem karsējamās tabakas smēķētājiem uzskatāmi 5% jauniešu. Analizējot pētījuma datus pēc dzimuma secināms, ka karsējamo tabaku biežāk pamēģinājušas meitenes (15%) nekā zēni (13%) un arī regulāro smēķētāju īpatsvars ir nedaudz augstāks meitenēm (5%) nekā zēniem (4%). Pētījumu rezultāti norāda, ka tieši meitenes nevis zēni Latvijā biežāk pamēģina dažādas elektroniskas smēķēšanas ierīces. Šāda tendence skaidrojama gan ar šo ierīču pievilcīgumu (vizuālo), lietošanas priekšrocībām (nav nepatīkama tabakas dedzināšanas smaka), mārketinga ietekmi, uzskatiem par mazāku kaitīgo ietekmi u.c.

Karsējamās tabakas pamēģināšana un regulāra lietošana 13–15 gadus vecu jauniešu vidū 2024. gadā, %

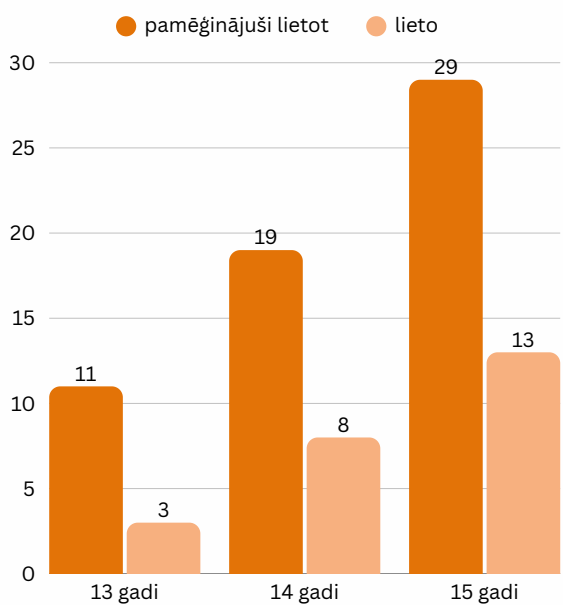


Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025



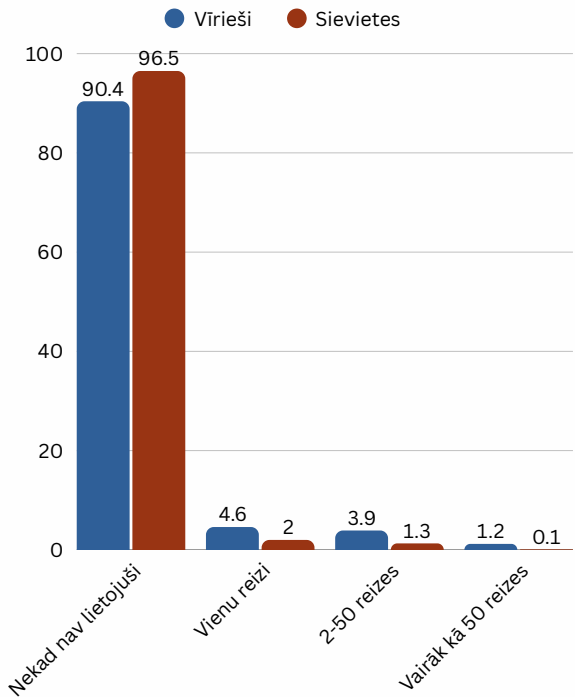
Citu nikotīnu saturošu produktu lietošanas pieredze

Nikotīna spilventiņu pamēģināšanas un lietošanas izplatība 13–15 gadīgo jauniešu vidū 2024. gadā, %



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

Nikotīna spilventiņu lietošana pēc lietošanas biežuma un dzimuma 2024. gadā, %

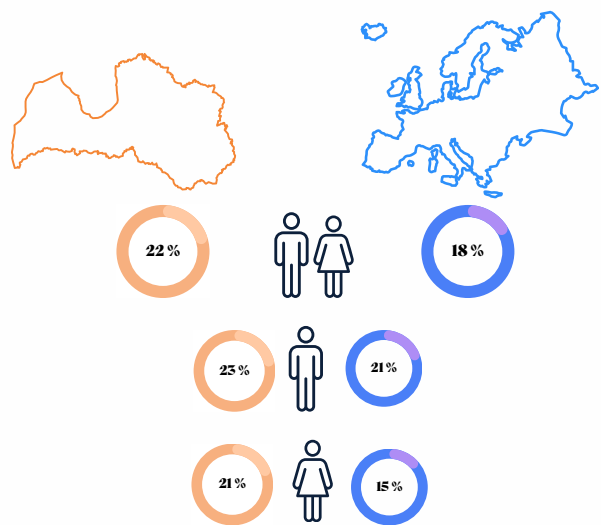


Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

10% pamēģinājuši dzīves laikā

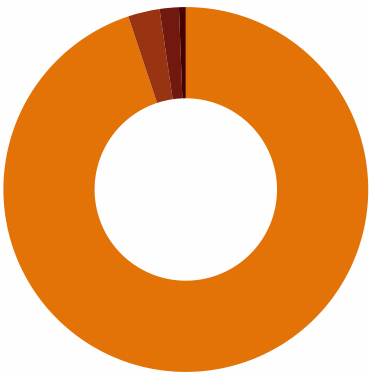


Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

- Nekad nav lietojis
- Vienu reizi
- 2-50 reizes
- Vairāk kā 50 reizes



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2025

Nikotīna spilventiņu lietošana jauniešu vidū

Nikotīna spilventiņus jebkad ir pamēģinājuši lietot 20,2% 13–15 gadus veco pusaudžu– 21,7% zēnu un 18,6% meiteņu. Nikotīna spilventiņus pamēģinājušo skolēnu īpatsvars būtiski palielinās līdz ar vecumu. Nikotīna spilventiņus lieto (vismaz vienu vai vairākas reizes pēdējo 30 dienu laikā) 8,5% 13 līdz 15–gadīgu skolēnu, attiecīgi 9,7% zēnu un 7,0% meiteņu. Augstākais nikotīna spilventiņu lietošanas īpatsvars ir 15–gadīgo grupā– 12,9%. Vairāk kā puse pusaudžu, kuri pēdējo 30 dienu laikā lietoja nikotīna spilventiņus, tos lietoja no vienas līdz piecām reizēm dienā. Augstāks ir zēnu īpatsvars, kuri nikotīna spilventiņus lietoja sešas līdz desmit un vairāk reizes dienā.

Nikotīna spilventiņu lietošanas izplatība 15–74 gadus veco iedzīvotāju vidū

Vairākums iedzīvotāju vecuma grupā no 15 līdz 74 gadiem nekad nav lietojuši nikotīna spilventiņus. Lai gan iedzīvotāju īpatsvars, kuri tās lietojuši vairāk nekā 50 reizes savas dzīves laikā ir niecīgs (1,2% vīriešu un 0,2% sieviešu), analizējot lietošanas izplatību pēc vecuma grupām, uzskatāmi novērojams, ka nikotīna spilventiņu lietotāji ir gados jauni vīrieši. Vecuma grupā no 15 līdz 24 gadiem tos vairāk nekā 50 reizes lietojuši 3,9% jauno vīriešu. Atšķirībā no elektroniskajām cigaretēm, kur primārās lietotājas ir sievietes, nikotīna spilventiņus regulāri (vairāk kā 50 reizes) lietojušas mazāk kā 1% sieviešu. Salīdzinot ar 2022. gadu, nikotīna spilventiņu lietotāju īpatsvars nav būtiski palielinājies, tos primāri pamēģina un turpina lietot neliela populācijas daļa.

Ūdenspīpes lietošanas pieredze jauniešu vidū

10% jauniešu vecumā no 15 līdz 16 gadiem vismaz reizi savas dzīves laikā pamēģinājuši ūdenspīpi, 5,8% to bija darījuši pēdējā gada laikā, bet 2,3% – pēdējā mēneša laikā. Pēdējā mēneša laikā ūdenspīpi bija lietojuši 2,8% zēnu un 1,9% meiteņu.

Zēlējamās tabakas lietošanas pieredze jauniešu vidū

Neskatoties uz to, ka zēlējamās tabakas tirdzniecība Eiropas Savienības dalībvalstīs (izņemot Zviedriju) ir aizliegta, to kaut reizi savā dzīvē pamēģinājuši 22% 15–16 gadīgo jauniešu, 8,3% to ir lietojuši pēdējā mēneša laikā, 16% – pēdējā gada laikā. Šo tabakas veidu nedaudz biežāk ir pamēģinājuši zēni (23%) nekā meitenes (21%). Pēdējo 30 dienu laikā zēlējamo tabaku bija lietojuši 10% zēnu un 6,6% meiteņu, savukārt pēdējā gada laikā – 17% zēnu un 16% meiteņu. Visbiežāk jaunieši ir pamēģinājuši zēlējamo tabaku 14 gadu (7,8%) un 15 gadu vecumā (9,3%). Latvijas rādītājs attiecībā uz lietošanu dzīves laikā ir piektais augstākais starp 12 Eiropas valstīm (vidējais rādītājs– 18%)

Zēlējamās vai šņaucamās tabakas lietošanas pieredze 15–74 gadus vecu iedzīvotāju vidū

Absolūtais vairākums Latvijas iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 74 gadiem nekad nav lietojuši zēlējamo vai šņaucamo tabaku (94,8%). Vienu reizi to ir pamēģinājuši 2,8%, bet vairāk nekā 50 reizes mazāk kā 1% populācijas. Augstākais regulāro lietotāju īpatsvars (jebkad lietojuši vairāk nekā 50 reizes) ir 25 līdz 34 gadus veco vīriešu vidū – 3,6% un šīs vecuma grupas sieviešu vidū – 1,7%.

Tabakas un nikotīnu saturošu izstrādājumu aprite

Latvijā akcizētās tabakas un nikotīna preces ir:

- cigarettes, cigāri, cigarillas;
- smalki sagriesta smēķējamā tabaka;
- tabakas lapas, karsējamā tabaka;
- elektroniskajās cigaretēs izmantojamie e-šķidrumi;
- elektronisko cigarešu šķidrumu pagatavošanas sastāvdaļas
- tabakas aizstājējprodukti*

Patēriņam nodotais tabakas un nikotīnu saturošo izstrādājumu apjoms 2025. gadā

Produkts	Nodotais daudzums	Izmaiņas salīdzinājumā ar 2024. gadu
Cigaretes (tūkst.gab.)	1 506 291	–9,0%
Cigāri un cigarillas (tūkst. gab.)	14 643	–9,4%
Smēķējamā tabaka (kg)	99 503	–4,5%
Karsējamā tabaka (kg)	61 309	–7,1%
Tabakas lapas (kg)	0	–
E-cigarešu šķidrumi (ml)	26 695 849	–42,5%
Tabakas aizstājējprodukti (gr)	16 568 969,0	–47,8%

Avots: Valsts ieņēmumu dienests, 2026

Izmaiņas tabakas un nikotīna saturošu izstrādājumu apriņē

Sakarā ar izmaiņām, kas stājās spēkā 2025. gadā un ierobežoja aromatizējošo vielu izmantošanu elektroniskajās cigaretēs un tabakas aizstājējproduktos, kā arī nikotīna daudzumu tabakas aizstājējproduktos (piem., nikotīna spilventņos), novērojams straujš apgrozījumā laistās produkcijas daudzuma samazinājums. Vienlaicīgi novērojams arī apgrozījumā laistās karsējamās tabakas un tradicionālo tabakas izstrādājumu daudzuma kritums. Pieaugums novērojams kuģiem, lidmašīnām un beznodokļu viekalos tirdzniecībā nodotajā cigarešu, cigāru un cigarillu apjomā, kā arī eksportētajā cigarešu un smēķējamās tabakas apjomā, kas palielinājies attiecīgi par 19,3% un 83,9% salīdzinājumā ar 2024. gadu.

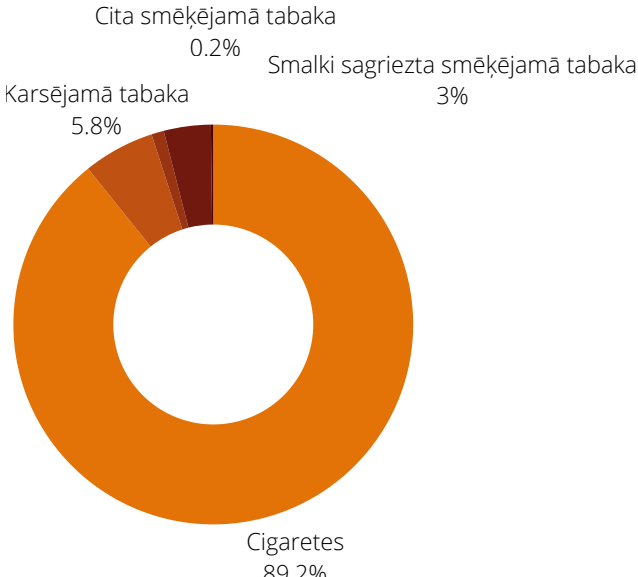
Akcīzes nodokļa struktūra un ieņēmumi par tabakas/nikotīna izstrādājumiem

Neskatoties uz būtisku Latvijā patēriņā laistā tabakas un nikotīnu saturošās produkcijas apjomu kritumu, 2025. gadā kopējais par tabakas izstrādājumu tirdzniecību aprēķinātais akcīzes nodoklis ir palielinājies par 2,2%. Būtiskākais iekasētā akcīzes nodokļa kāpums kopš 2024. gada ir cigāriem un cigarillām (+16,3%) un citai smēķējamai tabakai (+15,5%). Šāds pieaugums skaidrojams ar pieaugošo akcīzes nodokļa likmi un nav saistīts ar pieaugošo iedzīvotājiem patēriņam nodoto apjomu. Būtisks samazinājums 2025. gadā bija novērojams gan elektronisko cigarešu, gan tabakas aizstājējproduktu aprēķinātājā akcīzes nodoklī saistībā ar izmaiņām likumdošanā, kas sākot ar 2025. gada 1. janvāri atļauj tirdzniecībā tikai produkciju ar tabakas aromātu. Norādams gan, ka pirmajos trīs 2026. gada mēnešos par 29,2% palielinājusies tabakas aizstājējproduktu apriņē, kas norādā uz tirgus pielāgošanos spēkā stājušajām izmaiņām. Lai gan tirdzniecībā laistā elektronisko cigarešu šķidruma daudzums 2026. gada pirmajos 3 mēnešos, salīdzinot ar 2025. gadu, ir samazinājies par 11,9%, pateicoties pieaugošajai akcīzes nodokļa likmei, aprēķinātais nodoklis palielinājies par 6,4%

Akcīzes nodoklis pēc tabakas/nikotīna saturoša izstrādājuma veida

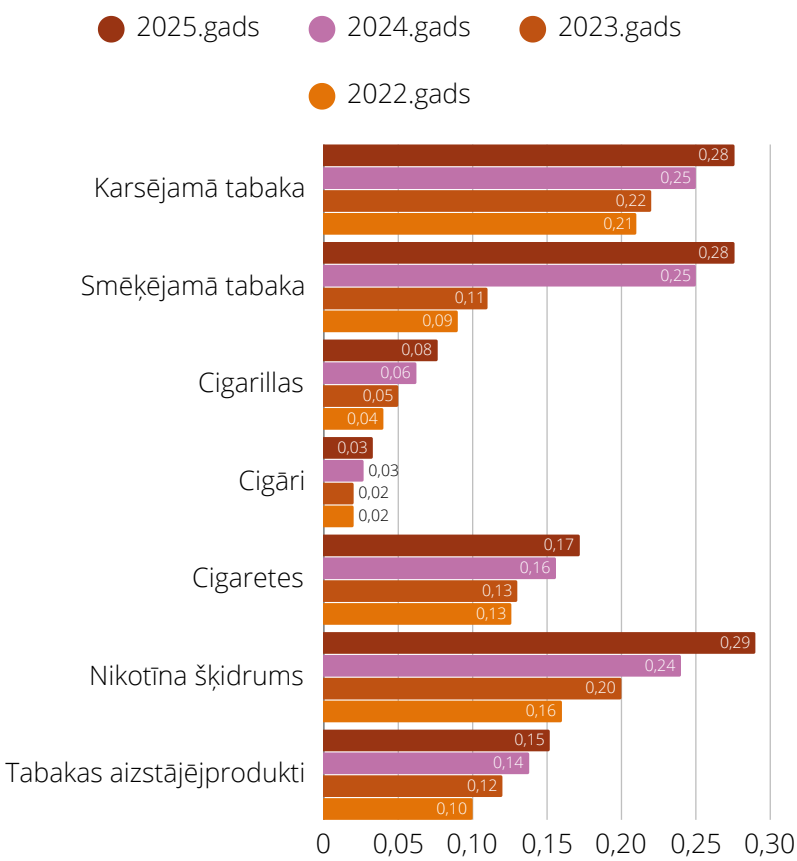
Izrietot no tabakas/nikotīnu saturošiem produktiem piemērotās akcīzes nodokļa likmes par 1 gr tabaku un 1 ml nikotīnu saturoša produkta, secināms, ka izstrādājumiem atkarībā no veida tiek piemērota ļoti atšķirīga nodokļu likme. Vislielākais akcīzes nodoklis tiek piemērots nevis cigarešu tabakai, kas veido vairāk nekā 89% no kopējiem par tabakas/nikotīnu produktu tirdzniecību iekasētiem akcīzes nodokļu ieņākumiem, bet gan karsējamai tabakai un smēķējamai tabakai. Visaugstākā nodokļu likme 2025. gadā ir nikotīna šķidrumiem – 0,29 centi par 1 ml šķidruma. Straujākais akcīzes likmes kāpums uz gr/ml produkta kopš 2022. gada ir smēķējamai tabakai, kur akcīzes nodoklis palielinājies no 0,09 centiem līdz 0,28 centiem.

Aprēķinātā akcīzes nodokļa struktūra (% no EUR) 2025. gadā



Avots: Valsts ieņēmumu dienests, 2026

Akcīzes nodoklis euro centi par 1 gramu tabaku/nikotīnu saturoša produkta un 1ml nikotīna šķidruma, euro 2022–2025. gadā



Avots: Aprēķini veikti pēc Valsts ieņēmumu dienesta datiem, 2026

Aprēķinos pieņemts, ka:
1 cigarette= 1 gr. tabakas;
1 cigārs= 6,16 gr. tabakas;
1 cigarilla = 2,65 gr. tabakas
Cigarešu aprēķinā, pieņemts, ka paciņas cena ir 3.70 euro 2022. un 2023. gadā, 4.70 euro 2024. gadā, 2025. gadā 5.40 euro

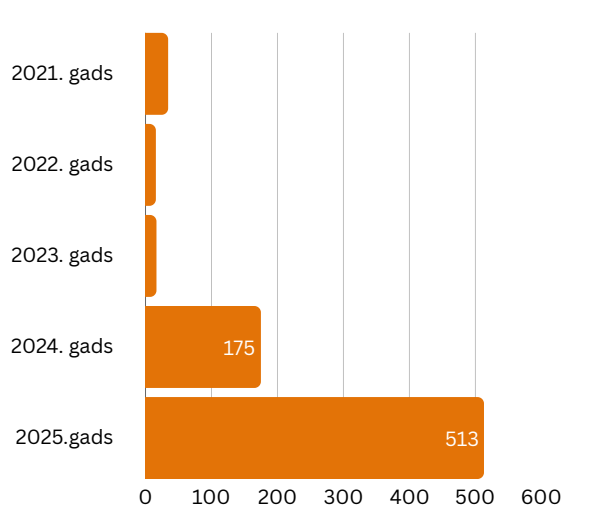
*produkti, kuri satur vai nesatur nikotīnu, kuri nav ārstniecības līdzeklis, tabakas izstrādājums, augu smēķēšanas produkts, bezdūmu tabakas izstrādājums, e-cigaretēs izmantojamais šķidrums vai e-cigaretēs izmantojamā šķidruma sagatavošanas sastāvdaļa un kurus paredzēts izmantot līdzīgi vai līdzīgiem mērķiem kā tabakas izstrādājumus, augu smēķēšanas produktus, bezdūmu tabakas izstrādājumus vai elektroniskajās cigaretēs izmantojamo šķidrumu.

Tabakas un nikotīnu saturošu izstrādājumu uzraudzības pasākumi un rezultāti

Saskaņā ar Latvijā spēkā esošo likumdošanu, uzraudzība par dažādos normatīvos aktos noteiktām prasībām ir deleģēta sekojošām institūcijām:

- Valsts ieņēmumu dienestam;
- Veselības inspekcijai;
- Patērētāju tiesību aizsardzības centram;
- Valsts policijai un pašvaldības policijai

Polijas veikto kontroles pasākumu rezultātā atklāto kontrabandas cigarešu skaits 2021.–2025. gadā, miljonos gabalu



Avots: Valsts policija. Publiskais pārskats 2025

Valsts policijas kontroles pasākumi 2025. gadā

2025. gadā sastādīti:

- 740 administratīvo pārkāpumu lietas par smēķēšanu, ko izdarījis nepilngadīgais;
- 1163 administratīvo pārkāpumu lietas par tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču vai to uzpildes tvertņu iegādāšanos vai glabāšanu, ja to izdarījis bērns.
- Atklātas 2 nelegālās cigarešu ražotnes.

Veselības inspekcijas veikto pārbaūžu rezultāti 2025. gadā

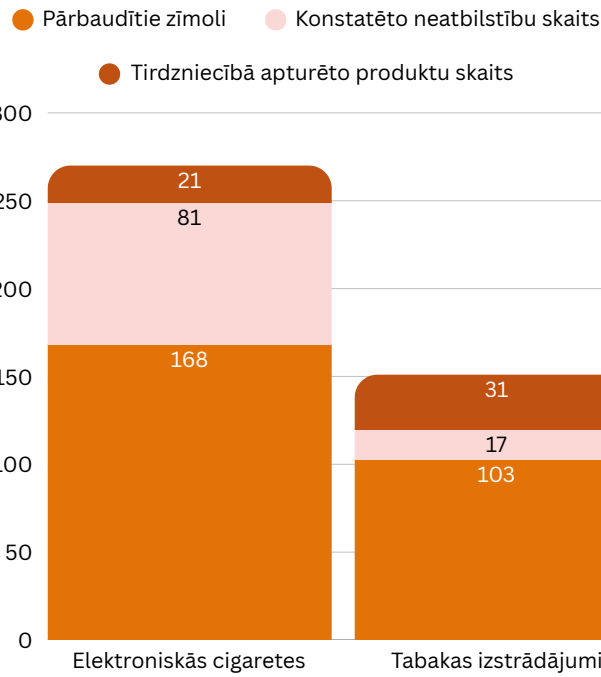
- veiktas 103 tabakas zīmolu, no tiem 72 jaunieviestu produktu pārbaudes. Būtisku pārkāpumu dēļ 11 tabakas izstrādājumiem tirdzniecība tika apturēta. Saskaņā ar Eiropas kopējā paziņošanas portāla (EU-CEG) datiem šie izstrādājumi saturēja aizliegtas piedevas, kas atvieglo ieelpošanu un nikotīna uzņemšanu (mentolu, tā analogus vai geraniolu);
- piecos gadījumos konstatēts, ka dati par tabakas izstrādājumiem EU-CEG sistēmā nebija savlaicīgi aktualizēti, savukārt vienam uzņēmumam trūka paziņojuma par attiecīgajā gadā obligāti veicamo kombinētā brīdinājuma komplektu maiņu;
- 17 no 23 pārbaudītajiem elektronisko cigarešu šķidrumiem bija neatbilstības attiecībā uz aromatizējošām vielām;
- 6 no 13 pārbaudītajiem elektronisko cigarešu šķidrumiem konstatētas neatbilstības nikotīna koncentrācijā;
- nevienā no 40 pārbaudītajiem cigarešu zīmoliem netika konstatētas neatbilstības nikotīna, darvas un oglekļa monoksīda emisiju līmenim;
- tabakas aizstājējprodukti kontrolēti astoņu uzņēmumu 12 objektos, kas nodarbojas ar tabakas aizstājējproduktu tirdzniecību, kopā pārbaudot 12 zīmolus. Būtiskas neatbilstības konstatētas četros gadījumos: nav veikta samaksa par datu apstrādi; nav pagājuši seši mēneši no paziņošanas datuma pirms tirdzniecībā laists jauns produkts;
- elektronisko cigarešu un uzpildes šķidrumu uzraudzības pasākumu ietvaros tika kontrolēti komersanti, kuri laiž tirgū elektroniskās cigaretes un uzpildes flakonus. Būtisku neatbilstību dēļ apturēta tirdzniecība 31 produktam.

Kontroles rezultāti norāda, ka pretēji iepriekš novērotajām, Latvijā samazinās gan aktīvo komersantu, gan jauno tirdzniecības vietu skaits, kas tirgo elektroniskās cigaretes un to uzpildes flakonus.

	2023	2024	2025
Kontrolētie uzņēmumi (tabakas izstrādājumi)	5	5	14
Pārbaudītie tabakas izstrādājumu zīmoli	40	44	103
Konstatēti izstrādājumi ar aizliegtām piedevām	0	5	11
Kontrolētie uzņēmumi (e-cigaretes)	31 tirdzniecības vieta	14 uzņēmumi	26 uzņēmumi
Pārbaudītie e-cigarešu zīmoli	203	121	168
E-cigarešu zīmoli ar neatbilstībām speciālajām prasībām	89	91	65
E-cigarešu zīmoli ar neatbilstībām vispārējām ķīmisko maisījumu prasībām	100	35	16
Apturēta e-cigarešu produktu tirdzniecība	21	32	31
Apstrādāti paziņojumi par tirdzniecības vietām	148	105	72
Paziņotās tirdzniecības vietas	504	621	579

Avots: Veselības inspekcija. Publiskais pārskats 2023, 2024, 2025

Elektronisko cigarešu un tabakas izstrādājumu pārbaūžu rezultāti 2025. gadā



Avots: Veselības inspekcija. Publiskais pārskats 2025

Datu avoti

1. Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība Latvijas iedzīvotāju vidū 2025. gadā. Slimību profilakses un kontroles centrs (2026). Pieejams elektroniski:<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/26173/download?attachment>
2. Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. ESPAD 2024.Slimību profilakses un kontroles centrs (2025). Pieejams elektroniski: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24404/download?attachment>
3. Tabakas un nikotīnu saturošu produktu lietošana. Attieksme pret alternatīvajiem bezdūmu nikotīnu produktiem. SKDS pētījumu centrs (2026). Pieejams elektroniski:https://bezdumiem.lv/wp-content/uploads/2026/09/SKDS-prezentacija-_16.09.2026.pdf
4. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums, 2023./2024. mācību gada aptauja Latvijā (2025).Pieejams elektroniski:<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23420/download?attachment>
5. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2024.Slimību profilakses un kontroles centrs (2025). Pieejams elektroniski: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/23891/download?attachment>