



Talnbrunnur

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

Áfengis- og tóbaksnotkun 2022 Vöktun áhrifaþátta

Frá árinu 2014 hefur embætti landlæknis vaktað nokkra mikilvæga áhrifaþætti heilbrigðis. Markmið þessarar vöktunar er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði og ofbeldi. Upplýsingarnar nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifaþátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsueflandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur úrtakið stækkað frá því mælingar hófust og byggja niðurstöður ársins 2022 á rúmlega 10 þúsund svörum. Í úrtakinu voru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá.

Hér verður fjallað um notkun fullorðinna á áfengi yfir 5 ára tímabil frá árinu 2018 til og með ársins 2022. Einnig er fjallað um notkun á tóbaki ásamt rafrettum og tóbakslausum nikótínþúðum. Við túlkun gagna er vert að hafa í huga að þær miklu samfélagslegu takmarkanir sem voru á árunum 2020 til ársins 2022 höfðu mikil áhrif á daglegt líf fólks.

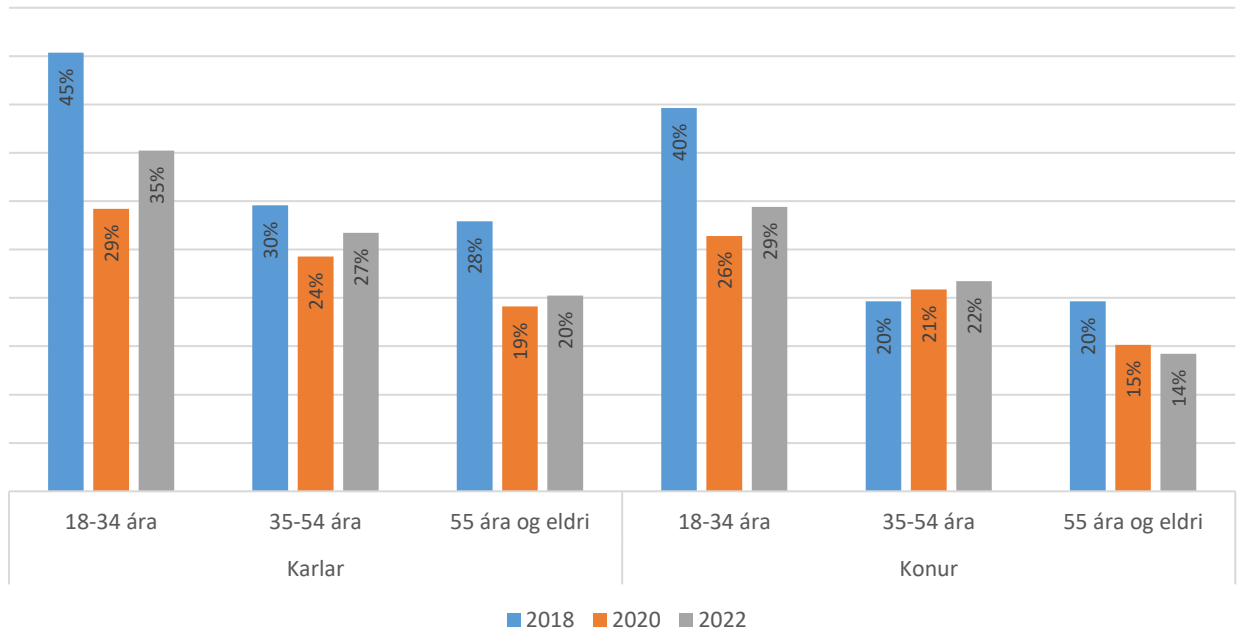
Áfengi

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni má árlega rekja rúmlega 12 milljónir dauðsfalla á heimsvísu til [áfengis-](#) og [tóbaksnotkunar](#). Jafnframt má rekja rúmlega 5% af sjúkdómabyrði og slysa á heimsvísu til notkunar áfengis. Þannig hefur áfengisnotkun um langt skeið verið aðalorsök ótímabærs dauða og mikillar sjúkdómabyrði meðal fólks á aldrinum 15 til 49 ára. Árið 2022 sögðust 83% fullorðinna hér á landi hafa drukkið a.m.k. eitt glas af áfengum drykk og 35% sögðust drekka áfengi í hverri viku. Áfengi hefur skaðleg áhrif á heilsu og vellíðan þeirra sem nota áfengi, fjölskyldur þeirra, samstarfsfólk og samfélagið í heild. Á heimsvísu má áætla að um 13,5% allra dauðsfalla ungs fólks á aldrinum 20 til 39 ára megi rekja til áfengisnotkunar, sem hefur miklar efnahagslegar afleiðingar fyrir [samfélagið í heild](#).

Áhættudrykkja

Þrjár spurningar eru notaðar til að meta umfang skaðlegs neyslumynsturs áfengis meðal fullorðinna, eða áhættudrykkju. Þessi samsetta mæling veitir mun betri sýn á skaðlegt neyslumynstur heldur en þegar hver spurning er notuð ein og sér. Nánari lýsingu á áhættudrykkju er að finna í umfjöllun í [Talnbrunni í febrúar 2021](#).

Árið 2022 féll tæpur fjórðungur Íslendinga undir þá skilgreiningu að vera með skaðlegt neyslumynstur áfengis eða stunda svokallaða áhættudrykkju, 27% karla og 21% kvenna. Árið 2021 var hlutfallið 25% meðal karla og 20% meðal kvenna. Nokkur aukning hefur því orðið í áhættudrykkju milli ára, hvort sem litið er til heildarinnar eða þegar greint er eftir aldurshópum og kyni. Þó er undanskilinn elsti aldurshópur kvenna þar sem dregið hefur úr áhættudrykkju á undanförunum 5 árum. Sé þetta hlutfall heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir að um 33 þúsund karlar og 25 þúsund konur hafi verið með skaðlegt neyslumynstur áfengis árið 2022.

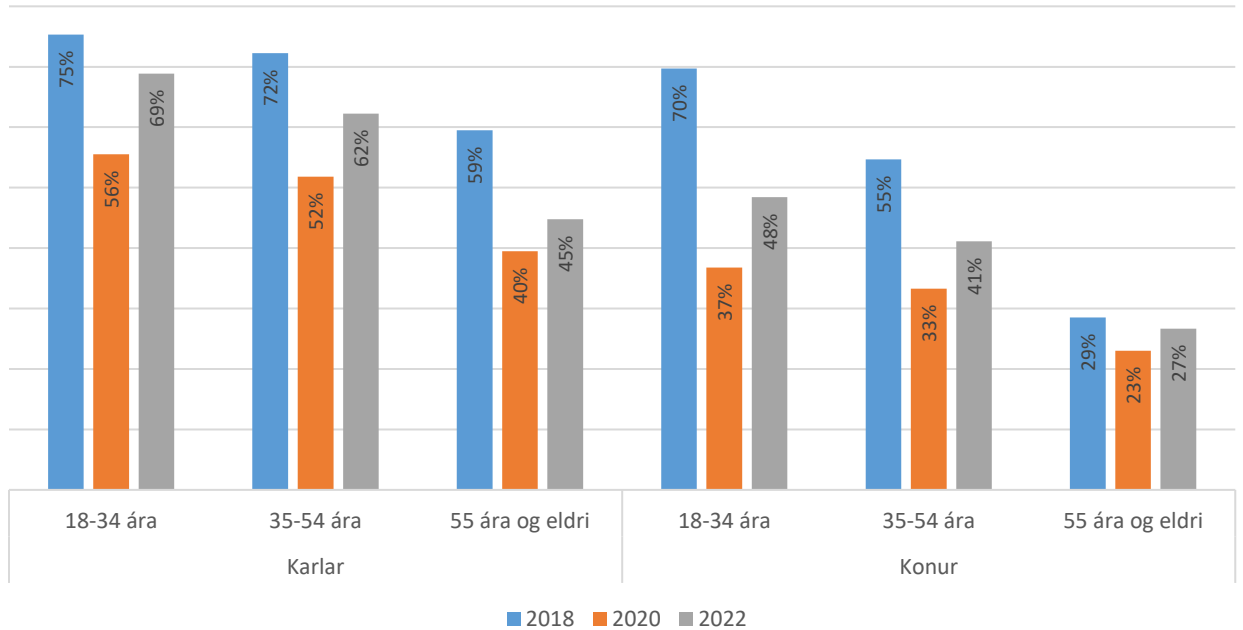


Mynd 1. Áhættudrykkja, greint eftir kyni og aldurshópum, 2018-2022.

Árið 2018 var hlutfall þeirra sem var með skaðlegt neyslumynstur áfengis mun hærra en árin 2020 og 2022, hjá körlum og konum og í öllum aldursflokkum. Undanskildar eru þó konur á aldrinum 35-54 ára þar sem hlutfallið hefur haldist nánast óbreytt frá því 2018 (mynd 1). Verulega dró úr áhættudrykkju milli árána 2018 og 2020 en hlutfallið hefur síðan þá heldur aukist, sér í lagi hjá yngsta aldurshópnum. Líklegasta skýringin á samdrætti í áhættudrykkju árið 2020 eru samkomutakmarkanir og lokanir kráa og skemmtistaða sem settar voru á vegna heimsfaraldurs af völdum COVID-19. Eftir afléttingu takmarkana virðist áhættudrykkja hafa aukist aftur og færst nær því sem var árið 2018 þó hlutfallið sé þó enn mun lægra en það var árið 2018.

Mánaðarleg ölvunardrykkja

Niðurstöður vöktunar sýna svipaða þróun í mánaðarlegi ölvunardrykkju og áhættudrykkju. Hlutfallið var hæst árið 2018, lækkaði töluvert árið 2020 en hefur aukist aftur. Hlutfallslega fleiri karlar en konur drekka sig ölvaða í hverjum mánuði, en árið 2020 urðu 48% karla ölvaðir einu sinni í mánuði samanborið við 68% árið 2022. Hlutfall kvenna sem urðu ölvaðar árið 2020 var 31% í samanburði við 38% kvenna árið 2022.



Mynd 2. Ölvun einu sinni eða oftar sl. 30 daga, greint eftir kyni og aldurshópum, 2018-2022.

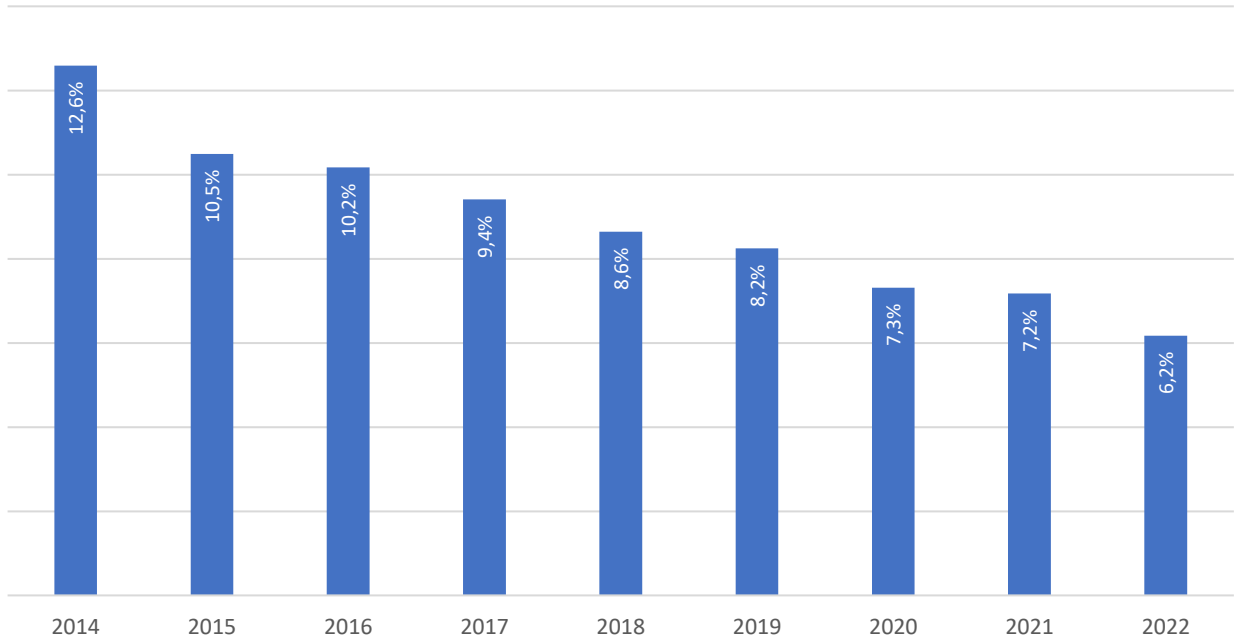
Árið 2022 urðu rúmlega tveir af hverjum þremur körlum, 18-34 ára, ölvaðir einu sinni eða oftar undanfarna 30 daga og tæplega helmingur kvenna í sama aldurshópi. Árið 2022 hefur hlutfall þeirra sem drekka sig ölvaða einu sinni eða oftar í mánuði aukist og nálgast að verða það sama og áður en heimsfaraldur skall á, sér í lagi hjá körlum. Heldur dregur úr ölvunardrykkju með hækkandi aldri (mynd 2).

Vikuleg ölvunardrykkja

Árið 2022 sögðust um 14% fullorðinna drekka sig ölvaða einu sinni í viku eða oftar. Sé þetta hlutfall heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir að rúmlega 30 þúsund fullorðnir einstaklingar hafi drukkið sig ölvaða einu sinni í viku eða oftar árið 2022. Ölvunardrykkja einu sinni í viku eða oftar var mun algengari meðal karla en kvenna. Þannig sögðust 21% karla drekka sig ölvaða einu sinni í viku eða oftar sem er um þriggja prósentustiga aukning frá árinu 2020. Ölvunardrykkja kvenna einu sinni í viku eða oftar breyttist ekki milli ára og var um 8%.

Reykingar

Töluvert hefur dregið úr reykingum fullorðinna síðastliðinn áratug (mynd 3). Niðurstöður vöktunar gefa til kynna að á árinu 2022 reyktu 9% fullorðinna sigarettur. Þar af reyktu 6,2% daglega og 2,8% sjaldnar en daglega. Til samanburðar reyktu 10,1% árið 2021, 7,2% daglega og 2,9% sjaldnar en daglega. Sá samdráttur milli 2021 og 2022 samsvarar því að um það bil tvö þúsund fullorðnir hafi hætt að reykja á síðastliðnu ári.



Mynd 3. Reykingar. Daglegar og sjaldnar en daglegar, aldur og kyn, 2014-2021

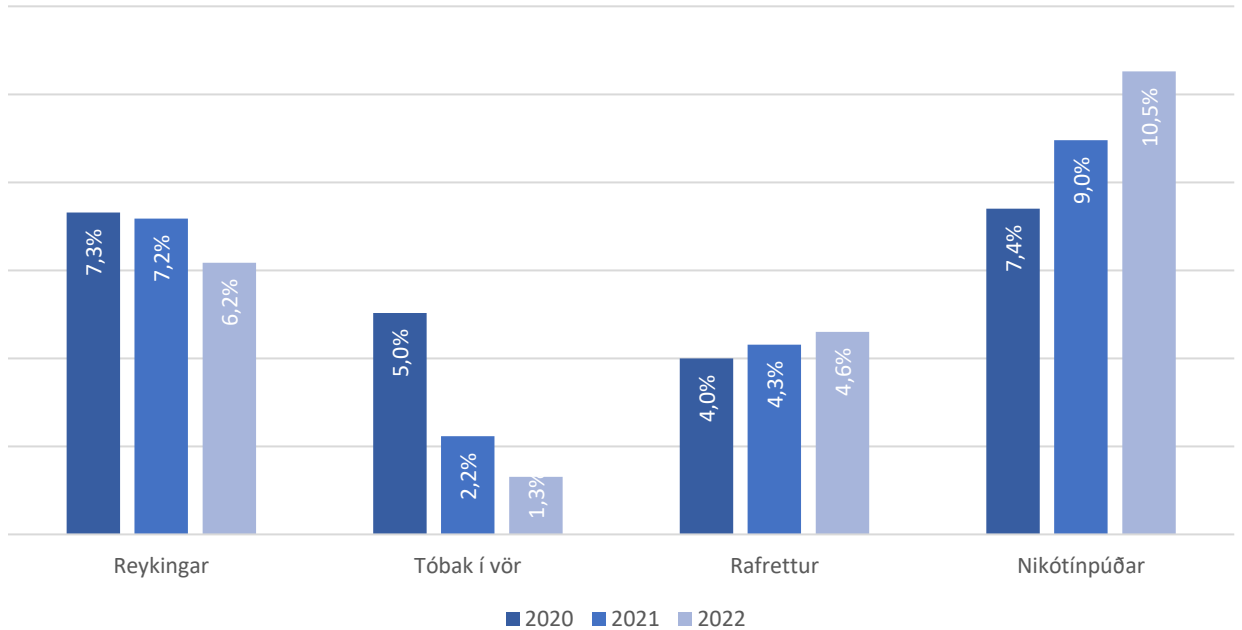
Samdráttur í reykingum endurspeglast í [sölutölum ÁTVR](#) sem sýna tæplega 15% samdrátt í sölu á sigrettum milli áranna 2021 og 2022. Margar þjóðir hafa sett sér það markmið að ná daglegum reykingum niður í 5% og nálgast Ísland óðum það hlutfall. Evrópusambandið hefur sett fram stefnumótandi markmið um tóbakslausa kynslóð fyrir árið 2040 (e. [‘Tobacco-Free Generation’ in Europe where less than 5% of the population uses tobacco by 2040](#)). Þessi markmiðasetning hefur verið nefnd endatafl (e. *endgame*) og er talin vera grundvöllur frekari aðgerða í tóbaksvörnum á borð við að taka tóbak úr almennri sölu. Á vef embættis landlæknis má nálgast [gagnvirka og myndræna framsetningu](#) af reykingavenjum landsmanna frá árinu 1989.

Reykingar eru mun algengari í eldri aldurshópum en hjá þeim sem yngri eru. Reykingar í yngri aldurshópum breytast hins vegar lítið milli ára og á það við um bæði kyn. Talsverðar breytingar hafa orðið á neysluformi nikótíns sl. ár, mismiklar eftir aldurshópum og kyni eins og nánar verður vikið að í umfjöllun um tóbak í vör, notkun á rafrettum og nikótínþúðum hér að neðan.

Notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum

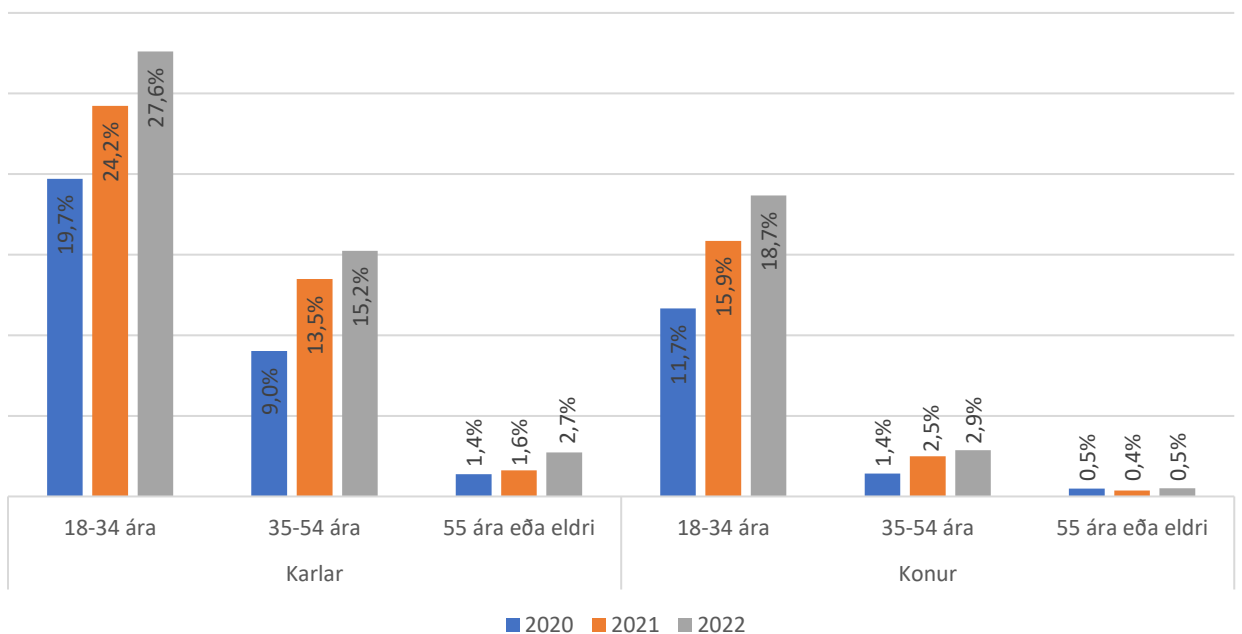
Töluverðar breytingar hafa orðið undanfarin ár á notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum. Eins og áður hefur komið fram hefur dregið töluvert úr reykingum og notkun á tóbaki í vör hefur dregist stórlega saman. Aukning er í notkun á nikótínþúðum og rafrettum milli ára (mynd 4).

Notkun á rafrettum eykst töluvert milli ára í yngri aldurshópum og er dagleg notkun meðal 18 til 34 ára um 14% og nokkuð jöfn hjá konum og körlum. Í aldurshópnum 55 ára og eldri er dagleg notkun á rafrettum um 4%. Verulega dregur úr notkun á tóbaki í vör meðal fullorðinna. Fer dagleg notkun úr 5,0% árið 2020 í 1,3% árið 2022 (mynd 4). Samdrátturinn er bæði hjá konum og körlum og í öllum aldurshópum. Er samdrátturinn sérstaklega mikill hjá yngri aldurshópnum þar sem notkunin er mest.



Mynd 4. Dagleg notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum, 2020-2022

Líklegt verður að teljast að notkun á tóbaki í vör sé að víkja vegna mikillar aukningar í notkun á nikótínþúðum (mynd 5). Frá því að fyrst var spurt um notkun nikótínþúða í vöktun embættisins árið 2020 hefur notkunin aukist úr 10,1% árið 2020 í 12,9% árið 2022. Af þeim tæplega 13% sem notuðu nikótínþúða árið 2022 þá notuðu 10,5% þá dagleg. Nikótínþúðar eru nú algengasta neysluform níkótíns hér á landi. Þessi yfirfærsla sést einnig í snarlækkandi sölutölum ÁTVR á neftóbaki sem hefur að stærstum hluta verið notað sem munntóbak undanfarin ár. Mikill munur er á aldurshópum í notkun á nikótínþúðum og ber þar hæst notkun á meðal karla á aldrinum 18-34 ára þar sem 28% segjast nota nikótínþúða daglega. Notkunin er einnig töluverð á meðal 18-34 ára kvenna þar sem 20% segjast nota nikótínþúða daglega.



Mynd 5. Nikótínþúðar, Dagleg notkun, aldur og kyn, 2020 -2022

Lokaorð

Þegar á heildina er litið má sjá talsverða breytingu á tíðni áhættudrykku og ölvunardrykkju milli ára 2018 og 2022. Eftir samdrátt í notkun áfengis árið 2020 í kjölfar heimsfaraldurs af völdum COVID-19 gætir aukningar árið 2022. Ölvun er algengari meðal karla en kvenna í öllum aldurshópum.

Breytingu á ölvunardrykkju milli ára 2018-2022 má að öllum líkindum skýra með tímabundnum sóttvarnaraðgerðum árið 2020 og 2021 þar sem aðgengi að áfengi var takmarkað með lokunum eða skertum opnunartíma veitingastaða og kráa og samkomutakmörkunum. En rannsóknir hafa sýnt að [aðgengi, verð og markaðssetning á áfengi hefur áhrif á notkun þess](#).

Á því 5 ára tímabili sem mælingar ná til má sjá að notkun áfengis var mest árið 2018. Eins var mest selt af áfengi þetta ár en samkvæmt Hagstofunni var sala, mæld í hreinu áfengi á hvern íbúa 15 ára og eldri, 7,7 lítrar árið 2018. Næstu tvö ár á eftir dró út sölnunni og var hún 7,4 lítrar árin 2019 og 2020. Ekki hafa verið birtar tölur fyrir árin 2021 og 2022 hjá Hagstofunni en samkvæmt ársskýrslu ÁTVR var salan rúmlega 8 lítrar af hreinu áfengi árið 2021. Hér er því um ákveðin tímamót að ræða því aldrei hefur verið selt jafn mikið af áfengi áður.

Ef Ísland á að ná þeim markmiðum sem sett eru fram af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni fyrir árið 2025 og í heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um að draga úr skaðlegri notkun áfengis um að minnsta kosti 10%, má ekki slá slöku við heldur þarf að sporna enn frekar við. Þar sem lægri mörk um skaðleysi áfengis eru ekki þekkt má segja að öll drykkja áfengis sé skaðleg og því mikilvægt að draga úr heildarnotkun þess. Þrátt fyrir þekkingu um skaðsemi áfengis hefur ekki náðst samstaða um að beita eða viðhalda áhrifaríkum aðferðum til að draga úr áfengisnotkun, líkt og hefur verið gert í tóbaksvörnum, og þannig draga úr skaða af völdum áfengis. Meðal áhrifaríkra aðferða sem nú er beitt er skert aðgengi að áfengi með einkasölu ríkisins, virkri verðstýringu og takmörkun á fjölda útsölastaða, opnunartíma auk aldurstakmarka. [Allar stjórnvaldsaðgerðir sem auka aðgengi að áfengi eru til þess fallnar að vinna gegn settum markmiðum og þannig auka á skaðleg áhrif og afleiðingar áfengisdrykkju](#).

Áfram dregur úr reykingum meðal fullorðinna landsmanna. Ísland er óðum að nálgast það markmið sem margar þjóðir vinna að þ.e.a.s ná tíðni reykinga niður í 5%. Daglegar reykingar eru algengastar hjá konum og körlum sem eru 55 ára og eldri.

Heildarnotkun á rafrettum eykst lítillega eftir að hafa staðið í stað undanfarin misseri. Notkun á rafrettum er þó tölverð í aldurshópnum 18 til 34 ára og hefur aukist undanfarin ár. Mikið dregur úr notkun á tóbaki í vör hjá báðum kynjum og í öllum aldurshópum. Sala ÁTVR á neftóbaki, sem að stærstum hluta er notað sem munntóbak, hefur dregist stórlega saman eða úr 46 tonnum árið 2019 í 12,6 tonn árið 2022. Notkun á tóbakslausum nikótínþúðum heldur áfram að aukast hjá öllum aldurshópum. Innflutningur á nikótínþúðum jókst verulega um áramótin 2019/2020 og eru nikótínþúðar orðnir algengasta neysluform nikótíns, einkum hjá yngri aldurshópnum. Líklegt er að verð á nikótínþúðum í samanburði við verð á neftóbaki, sem hingað til hefur verið notað að lang stærstum hluta sem tóbak í vör, eigi stóran þátt í þeirri breytingu í neyslumynstri sem orðið hefur á síðustu árum. Reykingar eru þó ennþá algengasta neysluform nikótíns hjá eldri aldurshópum karla og kvenna.

Tóbakslausir nikótínþúðar eru tiltölulega ný vara á markaði sem náð hefur mikilli útbreiðslu. Nikótín er ávanabindandi og því óæskilegt að ungt fólk byrji að nota nikótínþúða. Í júní árið 2022 var samþykkt breyting á lögum nr. 87/2018 um rafrettur og áfyllingar fyrir rafrettur, þar sem nikótínvörur á borð við tóbakslausa nikótínþúða voru felld inn í lögin. Meginefni laganna snýr að takmörkun á sýnileika á vörum, aldurstakmark og skilgreint hámark nikótíns í hverri vöru einingu. Hvers konar auglýsingar á nikótínvörum eru bannaðar og fer Neytendastofa með eftirlit með banni við auglýsingum á nikótínvörum. Þá er bönnuð notkun á nikótínvörum þar sem starfsemi fyrir börn og ungmenni fer fram, svo sem í dagvistun, félags-, íþrótt- og tómstundastarfi, leikskólum, grunnskólum, framhaldsskólum, vinnuskólum og annarri sambærilegri starfsemi. Samkvæmt lögnum er ráðherra heimilt að setja í reglugerð ákvæði um útlit umbúða nikótínvara, rafrettna og áfyllinga í því skyni að gera vöruna óaðlaðandi fyrir börn. Embætti landlæknis hvetur til að

slík ákvæði séu sett fram í reglugerð sem fyrst. Embætti landlæknis telur nauðsynlegt að eftirlit og framfylgd laganna séu tryggð í ljósi þeirrar miklu aukningar á notkun á nikótínvörum ungs fólks sem hefur orðið á skömmum tíma.

Til að draga úr skaðlegum áhrifum áfengis, tóbaks og annarra nikótínvara er nauðsynlegt að beita virkum og áhrifaríkum aðgerðum sem byggja á stefnumótun stjórnvalda með lýðheilsu að leiðarljósi og þær varðar fyrir áhrifum markaðsafla. Sem dæmi má nefna virka verðstýringu, takmörkun á aðgengi svo sem einkasala ríkis á smásölu áfengis og aldurstakmörk við kaup á áfengis, tóbaks og annarra nikótínvara ásamt víðtækum takmörkunum á markaðssetningu.

Sveinbjörn Kristjánsson

Rafn M. Jónsson

Viðar Jensson

Efni	Bls.	Ritstjórn	Embætti landlæknis
Áfengis- og tóbaksnotkun 2022 Vöktun áhrifaþátta	1	Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri Sigríður Haralds Elínardóttir, ábm. Hildur Björk Sigbjörnsdóttir	Katrínartúni 2 105 Reykjavík S. 510 1900 mottaka@landlaeknir.is www.landlaeknir.is