



Vöktun áhrifapátta. Áfengis- og tóbaksnotkun 2020

Frá árinu 2014 hefur embætti landlæknis vaktað nokkra mikilvæga áhrifaþætti heilbrigðis. Markmið þessarar vöktunar er að fylgjast með heilsu- hegðun og líðan Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifapátta, svo sem líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði og ofbeldi. Upplýsingarnar nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifapátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsueflandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og var hún lögð fyrir mánaðarlega út árið 2020. Í úrtakinu voru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Hefur úrtakið stækkað með hverju ári en árið 2020 var bætt við svörum úr sveitarfélagakönnun Gallup. Þannig fjölgaði svörum um 5.314 og voru svörin því alls 10.701.

Hér verður fjallað um notkun fullorðinna á áfengi og tóbaki ásamt rafretum og tóbakslausum nikótínþúðum. Við túlkun gagna er vert að hafa í huga að þær miklu samfélagslegu takmarkanir sem voru á árinu 2020 höfðu mikil áhrif á daglegt líf fólks, meðal annars vegna þess að stóran hluta árs voru skemmti- staðir ýmist lokaðir eða með miklum fjöldatakmörkunum og takmörkunum á opnunartíma.

Áfengi

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismála- stofnuninni má árlega rekja rúmlega 11

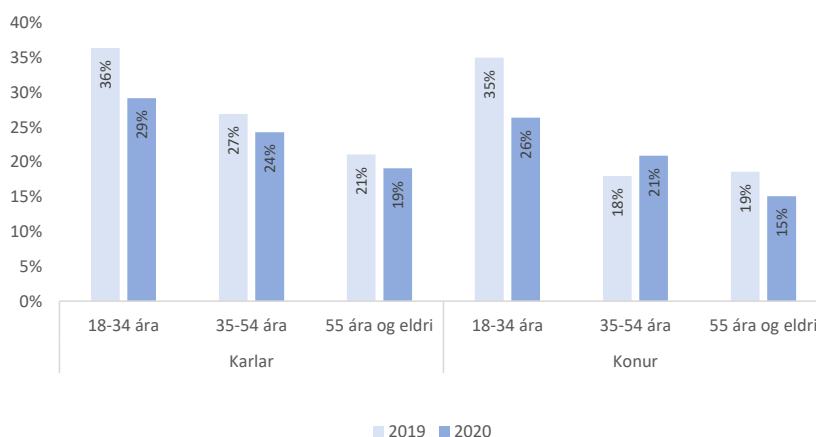
milljónir dauðsfalla á heimsvísu til [áfengis-](#) og [tóbaksnotkunar](#). Þannig hefur áfengisnotkun um langt skeið verið aðalorsök ótímabærs dauða og mikillar sjúkdómabyrði meðal fólks á aldrinum 15 til 49 ára.

Árið 2020 sögðust um það bil 83% fullorðinna Íslendinga hafa drukkið a.m.k. eitt glas af einhverjum drykk sem innihélt áfengi en 35% sögðust drekka áfengi í hverri viku. Þá sögðust 23% hafa drukkið sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar síðastliðna 12 mánuði og fellur tæpur fjórðungur Íslendinga undir þá skilgreiningu að vera með skaðlegt neyslumynstur eða stunda svokallaða áhættudrykkju.

Áhættudrykkja

Þrjár spurningar voru notaðar til að meta umfang áfengisneyslu. Í fyrsta lagi var spurt hversu oft á síðustu 12 mánuðum viðkomandi hefði drukkið að minnsta kosti eitt glas sem innihélt áfengi. Í öðru lagi var spurt um ölvunar- drykkju, þ.e. hversu oft á síðustu 12 mánuðum viðkomandi hefði á einum degi drukkið að minnsta kosti fimm glös sem innihéldu áfengi. Að lokum var spurt hversu marga áfenga drykki viðkomandi drykki að jafnaði þegar áfengis væri neytt.

Til þess að meta umfang skaðlegs neyslumynsturs Íslendinga, eða áhættu- drykkju, er skilgreindur mælikvarði sem byggir á ofangreindum spurningum.



Mynd 1. Áhættudrykkja eftir kyni og aldri, 2019-2020.

Efni:

Vöktun áhrifapátta. Áfengis- og tóbaksnotkun 2020

bls.

1

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Katrínartúni 2
105 Reykjavík
Sími 510 1900
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



15. árgangur. 2. tölublað. Febrúar 2021

Áhættustig eru reiknuð út frá tíðni áfengisneyslu, fjölda drykkja og tíðni ölvunardrykkju og nær kvarðinn frá 0 til 12. Karlmenn sem skora á bilinu 6–12 áhættustig teljast þannig vera með skaðlegt neyslumynstur en sama viðmið fyrir konur eru 5–12 áhættustig. Notkun á þessum mælikvarða veitir betri sýn á skaðlegt neyslumynstur heldur en þegar hver spurning er notuð ein og sér.

Árið 2019 féllu um 27% karla og 23% kvenna undir þá skilgreiningu að vera með áhættusamt neyslumynstur en árið 2020 var hlutfallið hjá körlum um 24% og um 20% meðal kvenna. Sé þetta hlutfall heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir að körlum með skaðlegt neyslumynstur hafi fækkað um 3 þúsund milli árunna 2019 og 2020 eða farið úr 32 þúsund niður í 29 þúsund og hjá konum um 4 þúsund eða úr 28 þúsund niður í 24 þúsund. Nokkru fleiri í yngsta aldurshópnum (18–34 ára) reyndust vera með áhættusamt neyslumynstur en í eldri aldurshópnum.

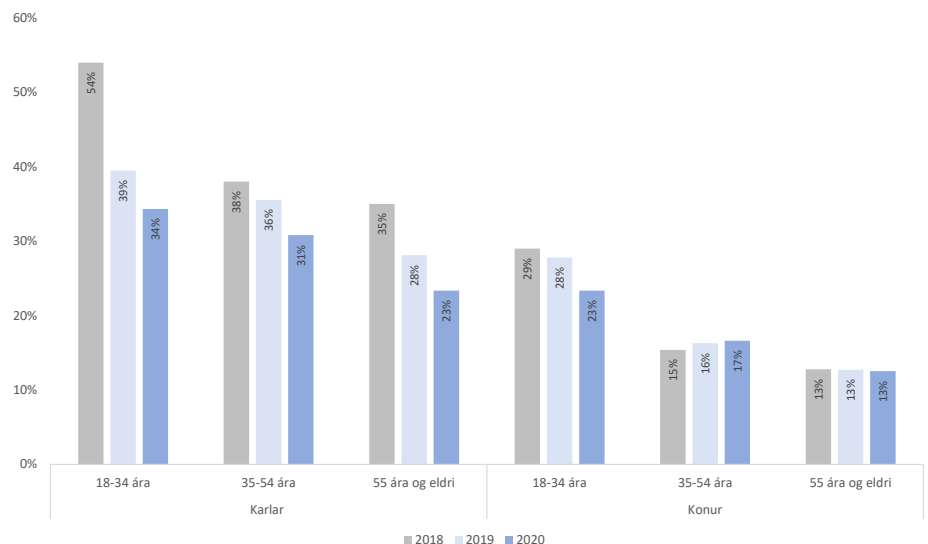
Það dregur hlutfallslega úr áhættudrykkju milli árunna 2019 og 2020 hjá báðum kynjum og í nær öllum aldurs- hópnum (mynd 1). Við nánari greiningu eftir aldri kemur í ljós að minnst dregur úr áhættudrykkju í aldurshópnum 18–24 ára (ekki á mynd). Athygli vekur að hlutfallslega fleiri konur í aldurshópnum 35–54 ára stunduðu áhættudrykkju árið 2020 (21%) heldur en árið 2019 (18%) á meðan dró úr áhættudrykkju hjá öllum öðrum aldurshópnum.

Ölvun

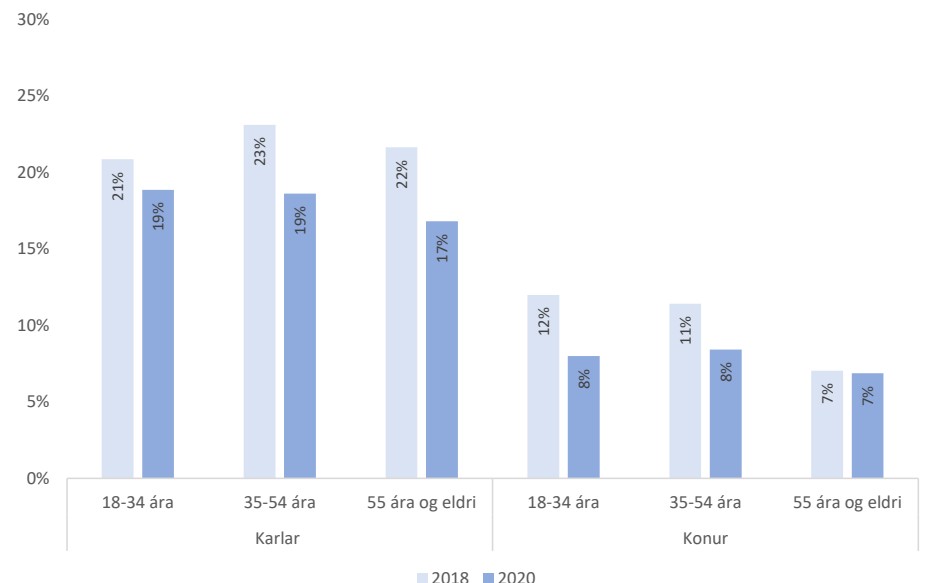
Niðurstöður vöktunar sýna að heilt yfir dró úr ölvun milli ára, þ.e. neyslu á fimm eða fleiri áfengum drykkjum á einum degi síðastliðna 12 mánuði (mynd 2). Þannig sögðust 29% fullorðinna karla að jafnaði drekka sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftár en hlutfallið var um 34% árið 2019. Þá sögðust um 17% full-

orðinna kvenna drekka sig ölvaðar einu sinni í mánuði eða oftár árið 2020 sem er heldur lægra hlutfall en árið 2019 (19%). Ef þetta hlutfall er heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir því að minnsta kosti 35 þúsund karlmenn og 20 þúsund konur, 18 ára og eldri, hafi orðið ölvuð einu sinni í mánuði eða oftár á síðastliðnu ári.

Almennt dregur úr mánaðarlegri ölvun í öllum aldurshópnum milli árunna 2018–2020, nema hjá konum 35 ára og eldri þar sem hlutfallið breyttist lítið (mynd 2). Sem fyrr eru það ungir karlmenn sem drekka sig oftast ölvaða þó að hlutfallið lækki töluvert milli árunna 2018–2020. Svo virðist sem það dragi úr mun á hlutfalli þeirra sem drekka sig ölvaða einu



Mynd 2. Ölvun einu sinni í mánuði eða oftár sl. 12 mánuði, aldur og kyn, 2018–2020.



Mynd 3. Ölvun einu sinni í viku eða oftár sl. 30 daga, aldur og kyn, 2018 og 2020.



sinni í mánuði eða oftar milli aldurshópa og milli kynja. Líklegt er að opnunartími veitinga- og skemmtistaða ásamt fjölda-takmörkunum hafi haft áhrif á ölvunar-drykkju árið 2020.

Vikuleg ölvun

Til þess að skoða ölvunardrykkju Íslendinga nánar var einnig spurt hversu oft fólk hefði orðið ölvað á síðustu 30 dögum. Þessari mælingu er ætlað að meta ölvunardrykkju á hverjum tíma-punkti frekar en neyslumynstur yfir lengri tíma. Árið 2018 sögðust um 16% fullorðinna Íslendinga drekka sig ölvaða einu sinni í viku eða oftar. Hlutfallið lækkaði í 13% árið 2020. 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 2020. Ölvunardrykkja einu sinni í viku eða oftar var mun algengari meðal karla en kvenna árið 2020 en á hinn bóginn hefur dregið úr vikulegri ölvun hjá báðum kynjum og í nær öllum aldurshópum frá árinu 2018 (mynd 3). Hlutfallið stendur þó í stað hjá elsta aldurshópi kvenna.

Áhrif COVID-19 í mars-apríl 2020

Sérstök könnun var gerð til að meta áhrif COVID-19 á áfengisdrykkju Íslendinga í fyrstu bylgju faraldursins í mars og apríl 2020. Til viðbótar við hefðbundnar spurningar var spurt sérstaklega hvort svarandi hefði drukkið sjaldnar eða oftar áfengi á síðastliðnum 1-2 mánuðum (mars-apríl), hvort viðkomandi hefði drukkið fleiri eða færri drykki en venjulega og að lokum hvort viðkomandi hefði drukkið oftar eða sjaldnar 5 eða fleiri áfenga drykki við sama tilfelli. Niðurstöðurnar gefa til kynna að meirihluti (56%) hafði ekki breytt áfengis-venjum sínum. Þá sögðust 15% kvenna drekka fleiri áfenga drykki en venjulega samanborið við 13% karla og 17% kvenna drukku oftar áfengi en áður samanborið við 14% karla.

Tóbak og rafrettur

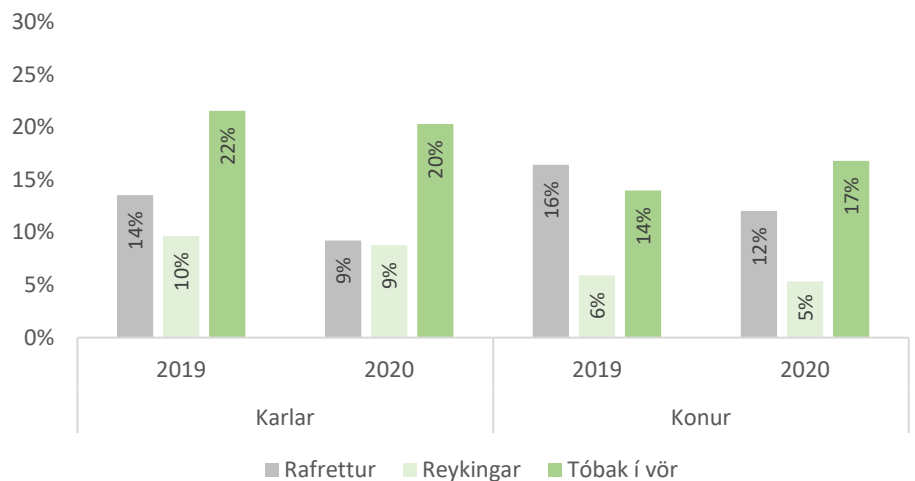
Enn dregur úr reykingum fullorðinna milli ára. Árið 2020 mældust reykingar 18 ára og eldri um 10%, 7% reyktu daglega og 3% sjaldnar en daglega. Til samanburðar reyktu 11% fullorðinna árið 2019, 8% daglega og 3% sjaldnar en daglega. Það samsvarar því að rúmlega 17 þúsund fullorðnir hafi reykt árið 2020 ef tekið er mið af þjóðinni allri. Það dregur lítillega úr notkun á tóbaki í vör

15. árgangur. 2. tölublað. Febrúar 2021

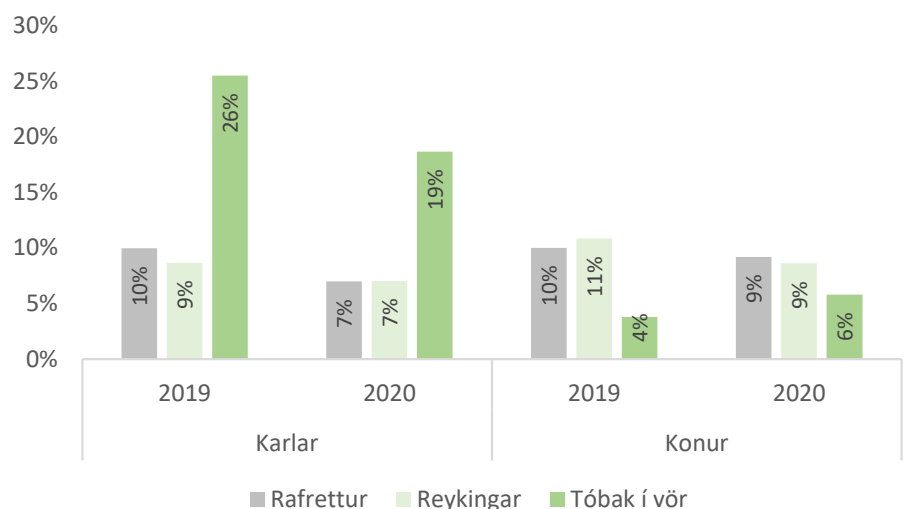
meðal fullorðinna, fer notkunin úr 7,3% árið 2019 í 6,6% árið 2020. Einnig hefur dregið úr notkun á rafrettum, úr 7% árið 2019 í 5,5% árið 2020. Mikill munur er á notkun tóbaks og rafretta eftir aldri og kyni.

Tóbaks- og rafrettunotkun eftir aldri og kyni

Á myndunum sem hér fylgja er tekin saman notkun á tóbaki og rafrettum,



Mynd 4. Tóbak í vör, reykingar og rafrettur. Dagleg notkun og sjaldnar en daglega. Aldurshópurinn 18-24 ára og kyn, 2019-2020.



Mynd 5. Tóbak í vör, reykingar og rafrettur. Dagleg notkun og sjaldnar en daglega. Aldurshópurinn 25-34 ára og kyn, 2019-2020.



bæði dagleg notkun og notkun sjaldnar en daglega. Eru gögnin greind eftir aldri og kyni.

Heldur dregur úr notkun á tóbaki og rafrettum í aldurshópnum 18 til 24 ára milli árána 2019 og 2020 (mynd 4). Undanskilin er þó notkun ungra kvenna á tóbaki í vör en þar hefur orðið aukning undanfarin ár.

Nokkuð dregur úr notkun á tóbaki í vör meðal karla á aldrinum 25 til 34 ára en lítilsháttar aukning er hins vegar hjá konum í sama aldurshópi (mynd 5). Þá dregur úr rafrettunotkun og reykingum hjá bæði körlum og konum í þessum aldurshópi.

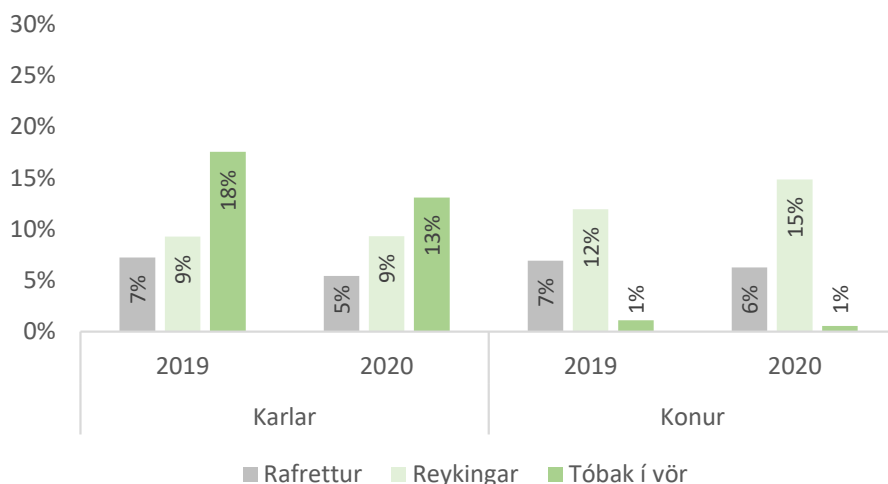
Aukning mældist milli ára í reykingum kvenna í aldurshópnum 35 til 44 ára en reykingar karla í sama aldurshópi héldust nær óbreyttar (mynd 6). Það dró úr notkun á tóbaki í vör hjá körlum í þessum aldurshópi en notkunin hjá konum mældist mjög lítil. Lítillega dregur úr notkun á rafrettum hjá báðum kynjum.

Reykingar í aldurshópnum 45 ára og eldri eru hvað algengastar og hafa nánast ekkert breyst á milli ára. Á það við um bæði kyn en 11% karla og 13% kvenna í þessum aldurshópi reyktu daglega eða sjaldnar en daglega árið 2020. Þá er lítil breyting á notkun tóbaks í vör og rafrettum hjá þessum elsta aldurs- hópi.

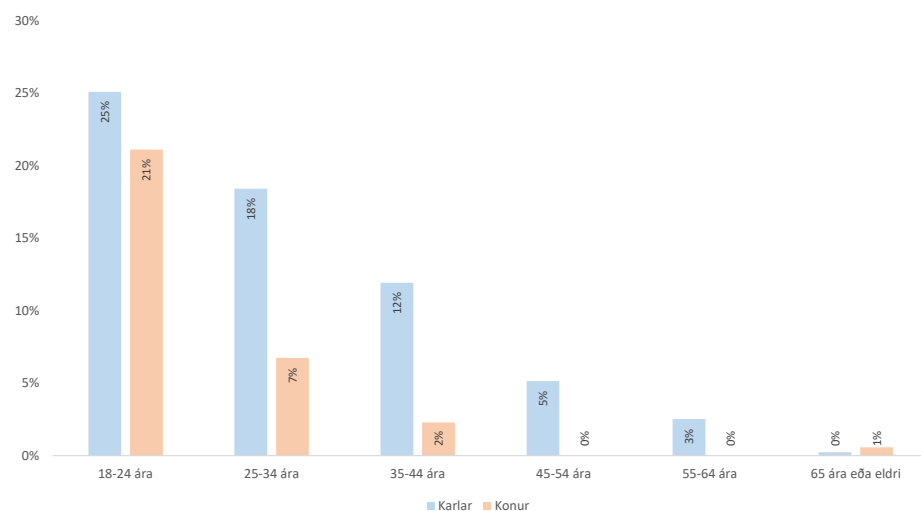
Tóbakslausir nikótínþúðar

Tóbakslausir nikótínþúðar er ný vara á markaði sem hefur náð töluverðri útbreiðslu á skömmum tíma. Nikótínþúðar hafa ekki markaðsleyfi sem lyf og engin lög eða reglur ná utan um þessa vöru í dag.

Könnun framkvæmd af Gallup fyrir embætti landlæknis á notkun tóbakslausra nikótínþúða var gerð í september



Mynd 6. Tóbak í vör, reykingar og rafrettur. Dagleg notkun og sjaldnar en daglega. Aldurshópurinn 35-44 ára og kyn, 2019-2020.



Mynd 7. Dagleg notkun á tóbakslausum nikótínþúðum, aldur og kyn, 2020.

2020. Heildarnotkun meðal einstaklinga 18 ára og eldri mældist um 10%, eða 7% daglega og 3% sjaldnar en daglega. Það samsvarar því að um 24 þúsund full-orðnir noti nikótínþúða daglega eða sjaldnar en daglega ef tekið er mið af þjóðinni allri. Mikill munur er þó á notkun nikótínþúða eftir aldri og kyni (mynd 7). Fleiri karlar segjast nota þúðana en konur og er notkunin mest meðal yngri aldurshópa. Þó er notkunin mikil meðal kvenna á aldrinum 18 til 24

ára. Í aldurshópnum 18 til 24 ára er dagleg eða sjaldnar en dagleg notkun á nikótínþúðum jafn mikil hjá báðum kynjum eða um 28%. Um fjórðungur karla á þessum aldri notar tóbakslausa nikótínþúða daglega og um fimmtungur kvenna. Þessar niðurstöður ríma ágætlega við nýlegar niðurstöður úr [framhaldsskólakönnun Rannsóknna og greiningar](#).

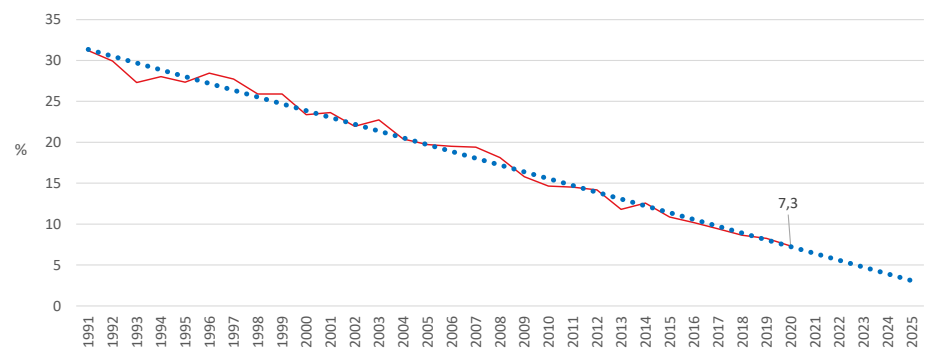
Endatafl

Í mörgum löndum hefur markmiðið með stefnumótun í tóbaksvörnum verið sett á að ná daglegum reykingum niður fyrir fimm prósentu markið. Slík framsetning er gjarnan sett fram sem endatafl daglegra reykinga (e: *end game*) og miðar stefnumótun þá oft að tilteknu ári. Þegar lítið er til þess hversu mjög þeim fækkar í yngri aldurshópum sem reykja daglega hér á landi er raunhæft að ætla að hægt verði að ná þessu markmiði innan fárra ára (mynd 8).

Lokaorð

Heldur dregur úr áhættudrykkju og ölvun síðastliðna 12 mánuði og hefur sú þróun átt sér stað frá árinu 2018. Sá mikli munur sem sjá má milli árána 2019-2020 má að einhverju leyti skýra með lokun kráa og skemmtistaða vegna COVID-19 en er engu að síður ánægjuleg þróun. Ölvun er algengari meðal karla en kvenna í öllum aldurshópum. Mest hefur dregið úr ölvun í aldurshópnum 18-34 ára en ölvun og áhættudrykkja er þó enn algeng í þessum aldurshópi, bæði meðal karla og kvenna. Heldur hefur dregið saman milli aldurshópa.

[Samkvæmt sölutölum um áfengi á vef Hagstofunnar](#) hefur sala áfengis haldist nokkuð stöðug undanfarin ár. Heildarsalan hefur þó aukist verulega frá árinu 1988 eða úr 4,53 lítrum af hreinu áfengi á hvern íbúa 15 ára og eldri í 7,72 lítra árið 2018. Ef Ísland á að ná þeim markmiðum fyrir árið 2025 sem sett eru fram af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni 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 heildar-notkun þess. Þrátt fyrir þekkingu um



Mynd 8. Daglegar reykingar 18 ára og eldri, rauntölur til ársins 2020 og leitni (e: *trendline*) miðað við sömu þróun daglegra reykinga.

skaðsemi áfengis og tóbaks 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 og aldurstakmörk. [Allar stjórnvaldsaðgerðir sem auka aðgengi að áfengi eru til þess fallnar að vinna gegn settum markmiðum og auka þar með á skaðleg áhrif og afleiðingar áfengisdrykkju.](#)

Enn dregur úr reykingum meðal fullorðinna Íslendinga. Daglegar reykingar eru algengastar hjá konum 35 ára og eldri. Aukning er á notkun á tóbaki í vör hjá ungum konum en dregur úr notkun á tóbaki í vör meðal yngri karla. Sala ÁTVR á neftóbaki, sem að stærstum hluta er notað sem munntóbak, hefur dregist stórlega saman eða úr 46 tonn-um árið 2019 í 25,5 tonn árið 2020. Það dregur úr heildar-notkun á rafretum hjá báðum kynjum, þó meira hjá þeim sem yngri eru. Hins vegar mælist notkun á tóbakslausum nikótínþúðum tölulærð meðal yngri aldurshópa, bæði hjá körlum og konum. Nikótín er ávanabindandi efni og því óæskilegt að ungt fólk byrji

á að nota þessar vörur og verði háð nikótíni. Enn sem komið er hafa engar langtíma rannsóknir verið birtar sem sýna aðra skaðsemi þess að nota nikótínþúða.

Fyrir liggja drög að [frumvarpi](#) um breytingu á lögum um rafrettur og áfyllingar fyrir rafrettur sem miðar að því að bæta nikótínvörum á borð við tóbakslaus nikótínþúða inn í [lögin](#). Þar er m.a. lögð til takmörkun á sýnileika, bann við auglýsingum, aldurstakmark og að eftirlit með þessum vörum sé skilgreint. Embætti landlæknis fagnar því að lög verði sett sem ná utan um þessa vörur.

Til að draga úr skaðlegum áhrifum áfengis og tóbaks er mikilvægt að beita virkum og áhrifaríkum aðferðum sem byggja á stefnumótun stjórnvalda. Sem dæmi má nefna virka verðstýringu, takmörkun á aðgengi og aldurstakmörk við kaup á áfengi og tóbaki ásamt víðtækum takmörkunum á markaðssetningu áfengis og tóbaks.

Rafn M. Jónsson
Viðar Jenson
Sveinbjörn Kristjánsson