

Vöktun áhrifapátta. Áfengis- og tóbaksnotkun 2021

Frá árinu 2014 hefur embætti landlæknis vaktað nokkra mikilvæga áhrifaþætti heilbrigðis. Markmið þessarar vöktunar er að fylgjast með heilsuegðun 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 árið 2021. Í úrtakinu voru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Hefur úrtakið verið stækkað með hverju ári en árið 2021 var bætt við svörum úr sveitarfélagakönnun Gallup. Þannig fjölgaði svörum um 5.901 og voru svörin því alls 10.768.

Hér verður fjallað um notkun fullorðinna á áfengi og tóbaki ásamt rafretum og tóbakslausum nikótínþúðum.

Áfengi

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni 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 15-49 ára. Árið 2021 sögðust 83% fullorðinna hér á landi hafa drukkið a.m.k. eitt glas af áfengum drykk og 35% sögðust drekka áfengi í hverri viku.

Áhættudrykkja

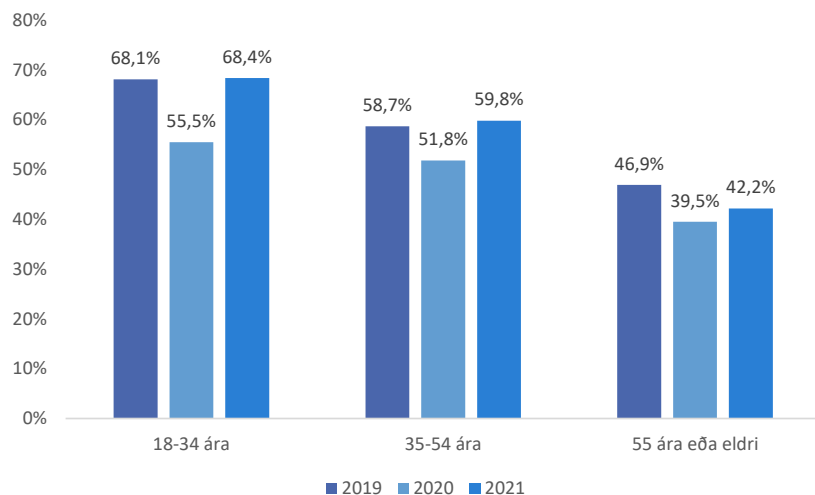
Þrjár spurningar eru notaðar til að meta umfang skaðlegs neyslumynsturs áfengis meðal fullorðinna, eða áhættudrykkju. Þessi samsetta mæling veitir mun betri sýn á skaðlegt neyslumynstur heldur en þegar hver spurning er notuð ein og sér. Nánari lýsingu á áhættudrykkju er að finna í umfjöllun [Talna-
brunnis](#)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

Árið 2021 féll tæpur fjórðungur Íslend-

inga undir þá skilgreiningu að vera með skaðlegt neyslumynstur áfengis eða stunda svokallaða áhættudrykkju, 25% karla og 20% kvenna. Það er lítil sem engin breyting frá fyrra ári, hvort sem litið er til heildarinnar eða þegar greint er eftir aldurshópum og kyni. Sé þetta hlutfall heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir að um 30 þúsund karlar og 24 þúsund konur séu með skaðlegt neyslumynstur áfengis.

Mánaðarleg ölvunardrykkja

Niðurstöður vöktunar sýna að heilt yfir dró úr ölvunardrykkju milli árunna 2019-2020, þ.e. þeim fækkaði hlutfallslega sem drukku fimm eða fleiri áfenga



Mynd 1. Ölvun karla einu sinni eða oftar sl. 30 daga, greint eftir aldurshópum, 2019-2021.

Efni:

bls.

Vöktun áhrifapátta. Áfengis- og tóbaksnotkun 2021

1

Ritstjórn

Sigríður Haralds Elínardóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Katrínartúni 2
105 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is

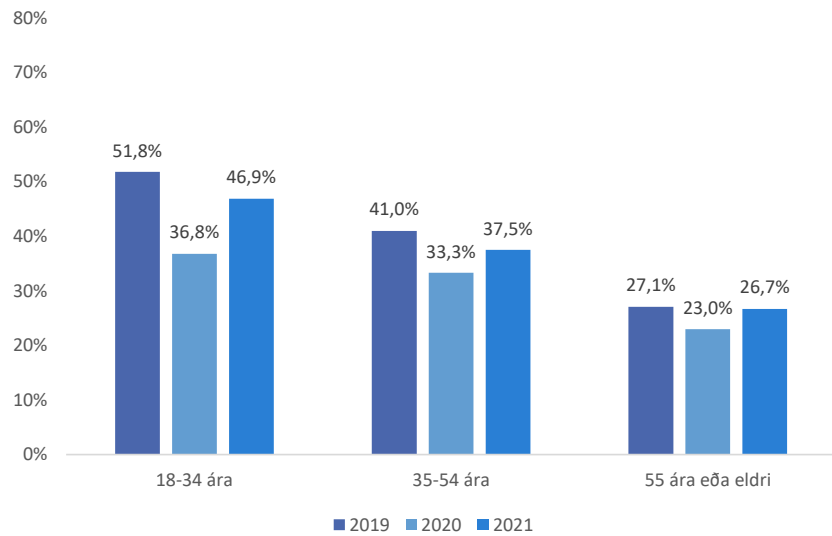
drykki á einum degi á síðastliðnum 30 dögum. Hins vegar virðist ölvunardrykkja aftur hafa aukist árið 2021 í samanburði við árið á undan og var hún orðin svipuð því sem var árið 2019 eða áður en heimsfaraldur COVID-19 skall á. Hlutfallslega fleiri karlar en konur drukku sig ölvaða síðastliðinn mánuð en árið 2021 urðu 55% karla ölvaðir síðustu 30 daga í samanburði við 36% kvenna.

Árið 2021 drukku rúmlega tveir af hverjum þremur körlum, 18-34 ára, sig ölvaða einu sinni eða oftar undanfarna 30 daga. Er það nærri 13 prósentustigum meira en árið á undan en áþekkt því sem var árið 2019. Heldur dregur úr ölvunardrykkju karla með hækkandi aldri (mynd 1).

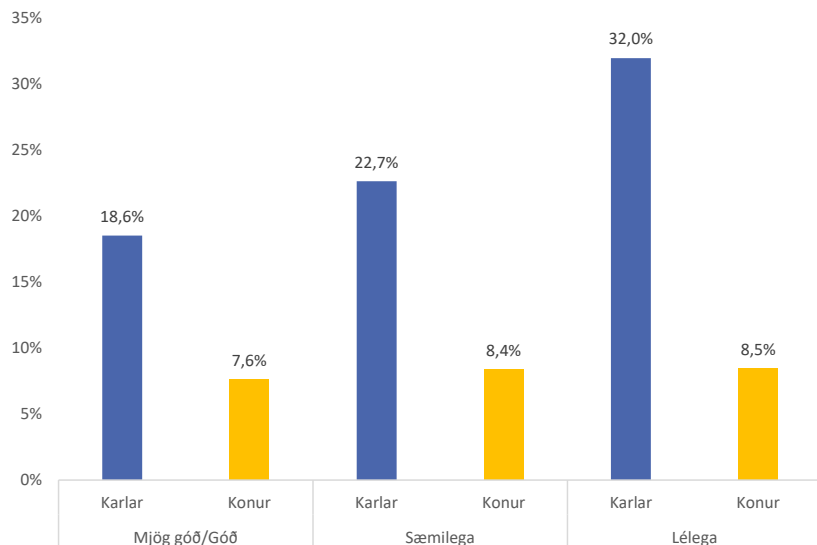
Sama þróun átti sér stað meðal kvenna. Það dró úr ölvunardrykkju kvenna árið 2020 samanborið við árið 2019 í öllum aldurshópum. Árið 2021 er hlutfallið að nálgast að verða það sama og áður en heimsfaraldur skall á. Eins og hjá körlum dregur úr ölvunardrykkju kvenna með hækkandi aldri. Árið 2021 varð tæplega helmingur kvenna, 18-34 ára, ölvaðar einu sinni eða oftar undanfarna 30 daga (mynd 2).

Áfengi og líðan

Vöktun Gallup sýnir að samband er á milli andlegrar líðanar og ölvunardrykkju en sambandið er ólíkt eftir því hvort karlar eða konur eiga í hlut. Þeim mun verr sem karlar mátu andlega líðan því líklegri voru þeir til þess að stunda vikulega ölvunardrykkju (mynd 3). Hins vegar sést ekki sama samband hjá konum. [Notkun einstaklinga á áfengi í því skyni að takast á við t.d. streitu eða þunglyndi hefur verið rannsakað](#) talsvert. Út frá fyrirbyggjandi gögnum vöktunarinnar er þó ekki hægt að fullyrða hvort karlar noti áfengi frekar en konur til að takast á við erfiða andlega líðan. Þessar niðurstöður gefa þó tilefni



Mynd 2. Ölvun kvenna einu sinni eða oftar sl. 30 daga, greint eftir aldurshópum, 2019-2021.



Mynd 3. Andleg líðan og ölvun einu sinni í viku eða oftar sl. 30 daga, greint eftir kyni, 2021.

til að kanna frekar þetta samband.

Reykingar

Lítilega dregur úr reykingum fullorðinna milli ára. Árið 2021 mældust reykingar landsmanna 10,1% þar sem 7,2% reyktu daglega og 2,9% sjaldnar en daglega. Til samanburðar reyktu 10,5% fullorðinna árið 2020, 7,3% daglega og 3,2% sjaldnar en daglega. Þetta samsvarar því að um 20 þúsund fullorðinna hafi reykt

árið 2021 ef tekið er mið af þjóðinni allri. 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 (mynd 4). Töluvert dregur þó úr reykingum (daglegum og sjaldnar en daglega) kvenna í eldri aldurshópum milli



áranna 2020 og 2021. Á sama tíma var lítilsháttar aukning hjá körlum í sömu aldurshópum. 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 og nikótínþúða.

Rafrettunotkun

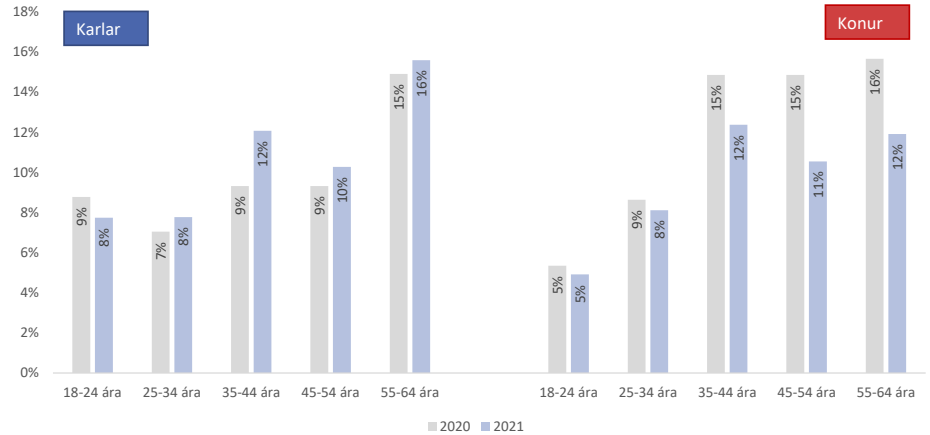
Aukning er í notkun á rafrettum milli ára en undanfarin misseri hafa litlar breytingar verið í notkun þeirra. Fór notkunin úr 5,5% árið 2020 í 6,4% árið 2021. Notkun karla á rafrettum eykst heldur milli ára og á það við um alla aldurshópa. Heilt yfir dregur úr notkun kvenna á rafrettum, að undanskildum konum á miðjum aldri (mynd 5).

Tóbak í vör

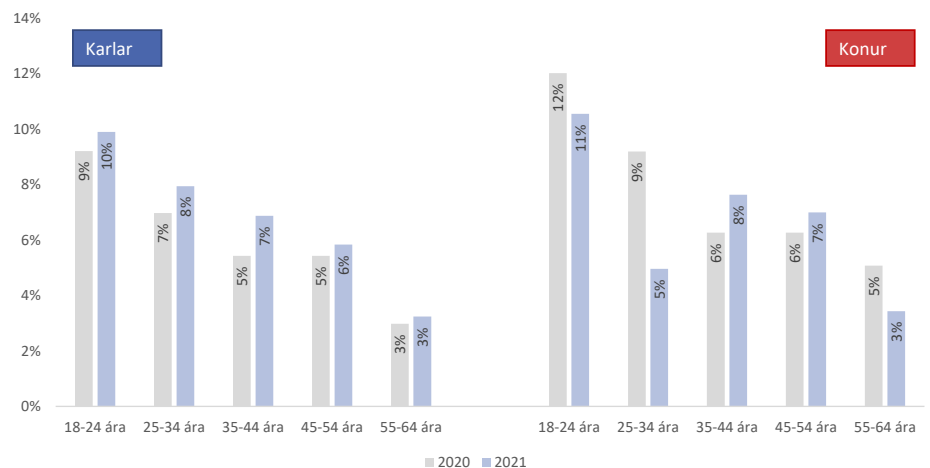
Verulega dregur úr notkun á tóbaki í vör meðal fullorðinna (dagleg notkun og sjaldnar en dagleg). Fer heildarnotkunin úr 6,6% árið 2020 í 3,2% árið 2021. Dagleg notkun fer hins vegar úr 5,0% árið 2020 í 2,2% árið 2021. Samdrátturinn er mjög sýnilegur, bæði hjá konum og körlum og í öllum aldurshópum. Er samdrátturinn sérstaklega mikill hjá yngri aldurshópnum þar sem notkunin er mest (mynd 6). Líklegt verður að teljast að notkun á tóbaki í vör sé að víkja vegna mikillar aukningar í notkun á nikótínþúðum eins og sést á mynd 7. Þessi yfirfærsla sést einnig í snarlækkiandi sölutölum ÁTVR á neftóbaki sem hefur að stærstum hluta verið notað sem munntóbak undanfarin ár.

Nikótínþúðar

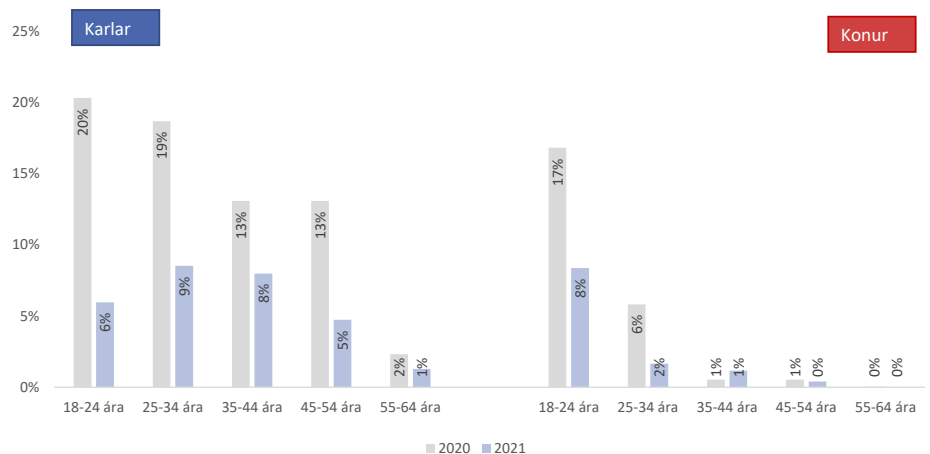
Innflutningur á nikótínþúðum hingað til lands jókst mikið um áramótin 2019/2020. Fyrsta mæling embættisins á notkun þeirra var framkvæmd árið 2020. Niðurstöður þeirra mælinga sýna að aukning er í notkun nikótínþúða milli



Mynd 4. Reykingar. Daglegar og sjaldnar en daglegar, greint eftir aldurshópum og kyni, 2020-2021.



Mynd 5. Rafrettur. Dagleg notkun og sjaldnar en dagleg, greint eftir aldurshópum og kyni, 2020-2021



Mynd 6. Tóbak í vör. Dagleg notkun og sjaldnar en dagleg, greint eftir aldurshópum og kyni, 2020-2021



16. árgangur. 2. tölublað. Febrúar 2022

ára og fór hún úr 10,1% árið 2020 í 11,8% árið 2021. Nú er svo komið að nikótínþúðar eru orðnir algengasta neysluform nikótíns hér á landi. Um þriðjungur karla á aldrinum 18 til 44 ára og kvenna 18 til 24 ára notar nikótínþúða (mynd 7). Algengast er að um daglega notkun sé að ræða.

Notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum eftir menntunarstigi

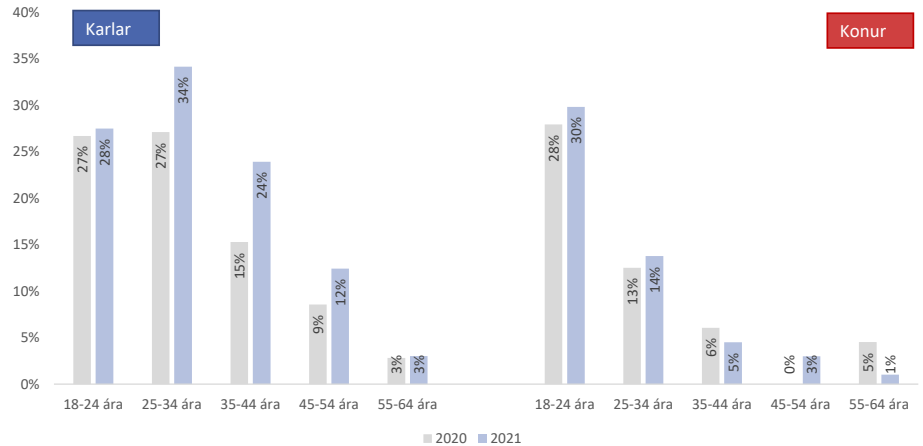
Mikil munur er á daglegum reykingum, daglegri notkun á rafretum og tóbaki í vör eftir menntunarstigi og er munurinn þrefaldur milli hæsta og lægsta menntunarstigs (mynd 8). Sambandið er hins vegar flóknara þegar kemur að notkun á nikótínþúðum, m.a. vegna þess að stærsti hópur þeirra sem notar nikótínþúða er yngri fólk sem ekki hefur haft tækifæri til að afla sér háskóla-menntunar vegna aldurs.

Lokaorð

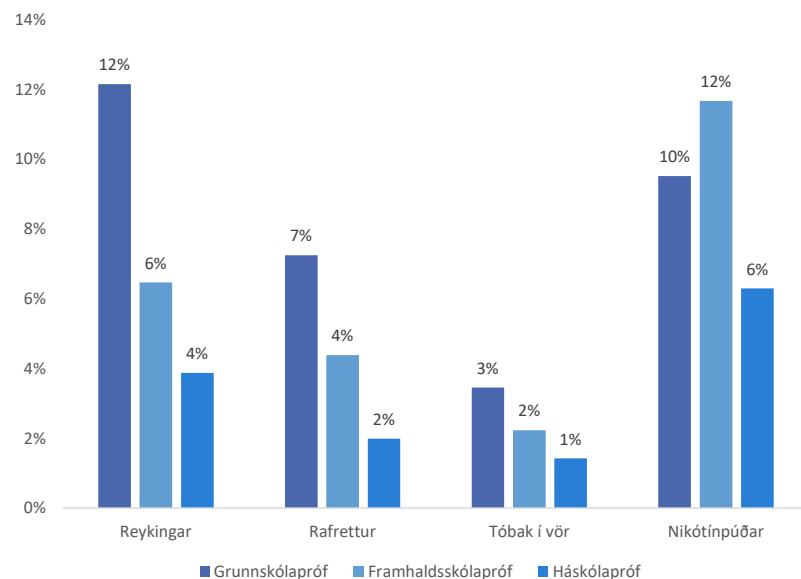
Við túlkun gagna er vert að hafa í huga að þær miklu samfélagslegu takmarkanir sem voru árin 2020-2021 höfðu mikil áhrif á daglegt líf fólks, meðal annars vegna þess að stóran hluta árs voru skemmtistaðir ýmist lokaðir eða með miklum fjöldatak-mörkunum og takmörkunum á opunar-tíma.

Samandregið má sjá að hvorki er mikil breyting á tíðni ölvunardrykkju, einu sinni eða oftár í viku eða áhættudrykkju milli árunna 2020 og 2021. Þó var aukning miðað við fyrra ár á ölvunardrykkju einu sinni eða oftár síðastliðna 30 daga. Ölvun er algengari meðal karla en kvenna í öllum aldurshópum. Sú aukning á ölvunardrykkju sem sjá má milli árunna 2020-2021 má ef til vill að einhverju leyti skýra með tímabundnum tilslökunum á sóttvarnaraðgerðum árið 2021.

Því verr sem karlar mátu andlega heilsu



Mynd 7. Nikótínþúðar. Dagleg notkun og sjaldnar en dagleg, greint eftir aldurshópum og kyni, 2020-2021.



Mynd 8. Dagleg notkun á tóbaki og öðrum nikótínvörum eftir menntunarstigi, 2021.

sína þeim mun líklegri voru þeir til þess að stunda vikulega ölvunardrykkju. Þetta samband var ekki til staðar hjá konum.

Samkvæmt [sölutölum áfengis á vef Hagstofunnar](#) hefur sala áfengis haldist nokkuð stöðug undanfarnin ár. Heildarsalan hefur þó aukist verulega frá árinu 1988 eða úr 4,53 lítrum í 7,4 lítra af hreinu áfengi árið 2020. 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



áhrifaríkom 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.](#)

Lítilega dregur úr reykingum meðal fullorðinna Íslendinga. Daglegar reykingar eru algengastar hjá körlum á aldrinum 55-64 ára. Heildarnotkun á rafrettum eykst lítilega eftir að hafa staðið í stað undanfarin misseri. 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 16,5 tonn árið 2021. Notkun á tóbakslausum nikótínþúðum heldur áfram að aukast hjá öllum aldurshópum. Innflutningur á nikótínþúðum jókst verulega um áramótin 2019/2020 og er notkunin á þeim orðin algengasta neysluform nikótíns, einkum

í aldurshópnum 18 til 45 ára. Reykingar eru þó ennþá algengasta neysluform nikótíns hjá eldri aldurshópum.

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 þær í dag. Nikótín er ávanabindandi og því óæskilegt að ungt fólk byrji að nota nikótínþúða. Enn sem komið er eru engar langtíma rannsóknir til sem sýna aðra skaðsemi þess að nota nikótínþúða.

Í janúar síðastliðnum birti heilbrigðisráðuneytið í annað sinn drög að frumvarpi til laga um breytingu á lögum um rafrettur og áfyllingar fyrir rafrettur, nr. 87/2018, (nikótínvörur), í samráðsgátt stjórnvalda. Frumvarpsdrögin, bæði þau sem lögð voru fram á [151. löggjafarþingi](#) og náðu ekki fram að ganga og þau sem nú hafa verið lögð fram á [152. löggjafarþingi](#), miða að því að bæta nikótínvörum á borð við tóbakslausa nikótínþúða inn í lögin. Markmiðið er að setja skýrar og heildstæðar reglur um heimildir til innflutnings, sölu og markaðssetningar á nikótínvörum, auk reglna um eftirlit með slíkum vörum til að viðhlítandi öryggi verði tryggt. Í frumvarpinu er

16. árgangur. 2. tölublað. Febrúar 2022

m.a. lögð til takmörkun á sýnileika, bann við auglýsingum, aldurstakmark og skilgreint hámark nikótíns í hverri vöru-einingu. Lagt er til að ráðherra geti með reglugerð takmarkað markaðssetningu bragðefna og að umbúðir nikótínvara hafi ekki texta eða myndmál sem geti höfðað sérstaklega til barna og ungmenna, m.a. með myndskreytingum eða slagorðum, og þannig hvatt til neyslu nikótínvara. Embætti landlæknis telur nauðsynlegt að lög verði sett sem ná utan um þessa vörur í ljósi þeirrar miklu aukningar í notkun þeirra sem hefur orðið á skömmum tíma.

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

Sveinbjörn Kristjánsson
Rafn M. Jónsson
Viðar Jensson