

# Þróun tóbaksneyslu á Íslandi



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health

**Maí 2016**



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health

# Þróun tóbaksneyslu á Íslandi

*Þróun tóbaksneyslu á Íslandi*

**Höfundar:**

Lilja Sigrún Jónsdóttir  
Viðar Jensson

**Utgefandi:**

Embætti landlæknis  
Barónsstíg 47  
101 Reykjavík  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

© Embætti landlæknis, 2016

ISBN 978-9935-9282-4-5

Leyfilegt er að vitna til þessarar  
skýrslu sé heimildar getið.

## Efnisyfirlit

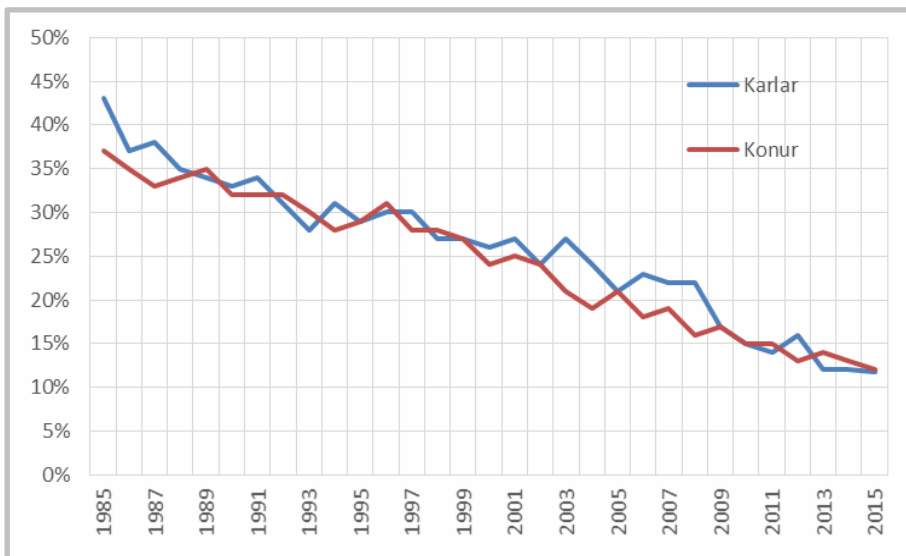
Inngangur.....	4
Staða og þróun to baksneyslu.....	4
Þróun síðustu ára – reykingar .....	5
Þróun síðustu ára – reyklaust to bak .....	7
Þróun síðustu ára – önnur neysluform .....	8
Óbeinar reykingar.....	9
Meðferð við to baksfíkn.....	9
Heilsufarslegar afleiðingar to baksneyslu.....	11
Hagfræði to baksneyslu á landsvísu.....	12
Samanburður við Evrópulandi.....	12
Lokaorð .....	13
Viðauki.....	14
Heimildir.....	15

## Inngangur

Í skýrslu þessari er tekin saman lýsing á stöðu tóbaksneyslu hér á landi samkvæmt nýjustu könnunum og þróun á neyslu tóbaks og alvarlegustu afleiðingum þess. Flest af því sem hér er tíundað hefur þegar verið birt sem hluti af vöktun á neyslu tóbaks yfir lengri tíma, einkum á reykingum. Mjög mikils er um vert að sjá að tölur frá árlegri vöktun á tíðni reykinga fullorðinna ber vel saman við niðurstöður rannsóknarinnar *Heilsa og líðan Íslendinga*. Þar er rannsóknarþýðið stórt og mælingar því áreiðanlegri. Hluti af niðurstöðunum sem kynntar eru byggja á sameinuðum gagnasettum úr rannsókninni *Heilsa og líðan Íslendinga* frá einstaklingum sem tóku þátt í henni 2007 annars vegar og 2012 hins vegar. Með því er unnt að greina gögnin eftir fleiri bakgrunnsbreytum en ella, t.d. menntunarstigi og búsetu. Vöktun á neyslu tóbaks meðal ungmenna byggir á rannsóknum Háskólans á Akureyri, *Heilsa og lífskjör skólanema*, og niðurstöðum Rannsókna og greiningar undir heitinu *Ungt fólk* sem nær bæði til grunnskólanema og framhaldsskólanema. Öflun gagna um tóbaksöluleyfi og uppreikningur á kostnaði vegna reykinga hér á landi var unnin á vegum starfshóps velferðarráðuneytisins um stefnumörkun í tóbaksvörnum. Formaður þess hóps var Margrét Björnsdóttir, skrifstofustjóri í heilbrigðisráðuneytinu.

## Staða og þróun tóbaksneyslu

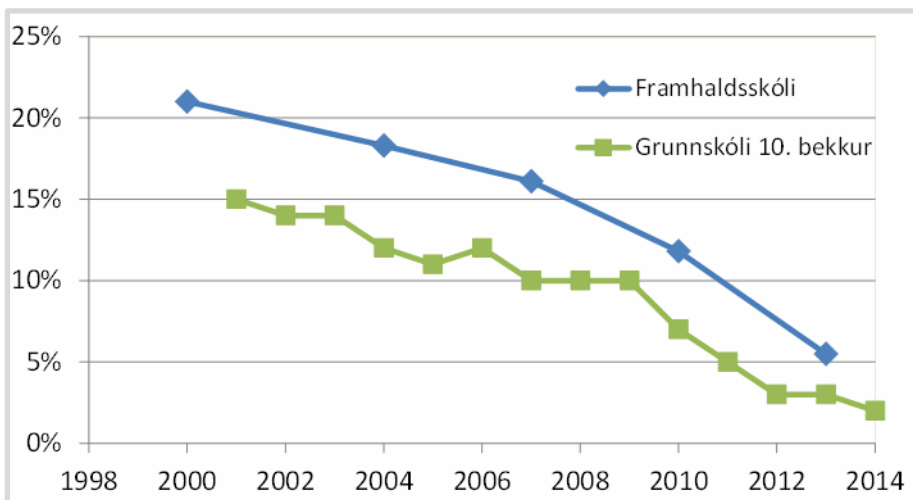
Hér á landi hafa tóbaksvarnir skilað góðum árangri. Það sést best á því að um helmingur fullorðinna reykti daglega 1970 (1), tæp 30% árið 1991 en 11,5% árið 2015 (2,3).



Síðustu 20 ár hefur verið lítil munur á tíðni reykinga meðal karla og kvenna og hefur hún lækkað í öllum aldurshópum.

Mælingar borgarlæknis um miðjan áttunda áratug síðustu aldar leiddu í ljós að um helmingur nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla reykti að einhverju marki (5). Reykingar grunnskólanemenda hafa verið vaktaðar reglulega síðan (6). Árið 1998 reyktu daglega 23% nemenda í 10. bekkjum grunnskóla og hafði þeim fækkað í 2% árið 2014.

Mynd 1. Tíðni daglegra reykinga 1985–2015, hjá 18–69 ára. (4)



Nemendur framhaldsskóla reykja einnig minna en áður og á tímabilinu 2000–2013 hefur þeim sem reykja daglega fækkað úr 21% í 7,6% (8). Enginn munur er nú á kynjunum.

Neysla reyklauss tóbaks hefur verið lítil hluti heildarneyslunnar þar til síðustu ár. Sölutölur gefa til kynna að neysla reyklauss tóbaks í heild hafi aukist hröðum skrefum eftir 2006 (9). Ekki eru til sértækar mælingar á tíðni notkunar tóbaks í nef eða vör yfir lengri tíma.

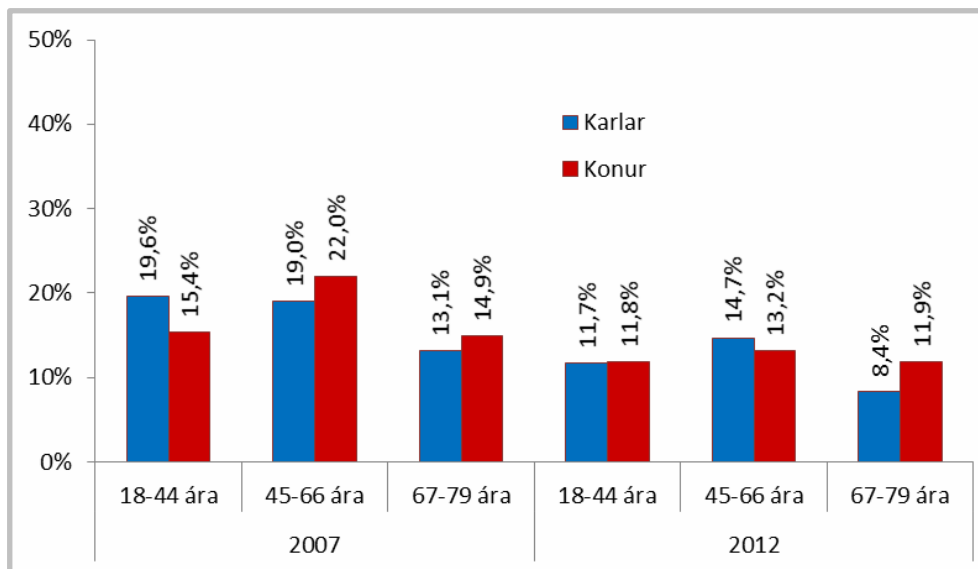
Mynd 2. Tíðni daglegra reykinga í 10. bekk grunnskóla og framhaldsskóla árin 2000–2014 (7).

## Þróun síðustu ára – reykingar

Rannsóknin *Heilsa og líðan Íslendinga* sem var framkvæmd síðast 2012 sýnir að tíðni daglegra reykinga var rúmlega 12% hjá báðum kynjum. Hafði tíðnin lækkað frá árinu 2007 úr 17,7% hjá konum og 18,7% hjá körlum og var sú þróun óháð búsetu. Daglegar reykingar eru nú algengastar hjá fólki á aldrinum 40–54 ára, sjá mynd 3 (10).

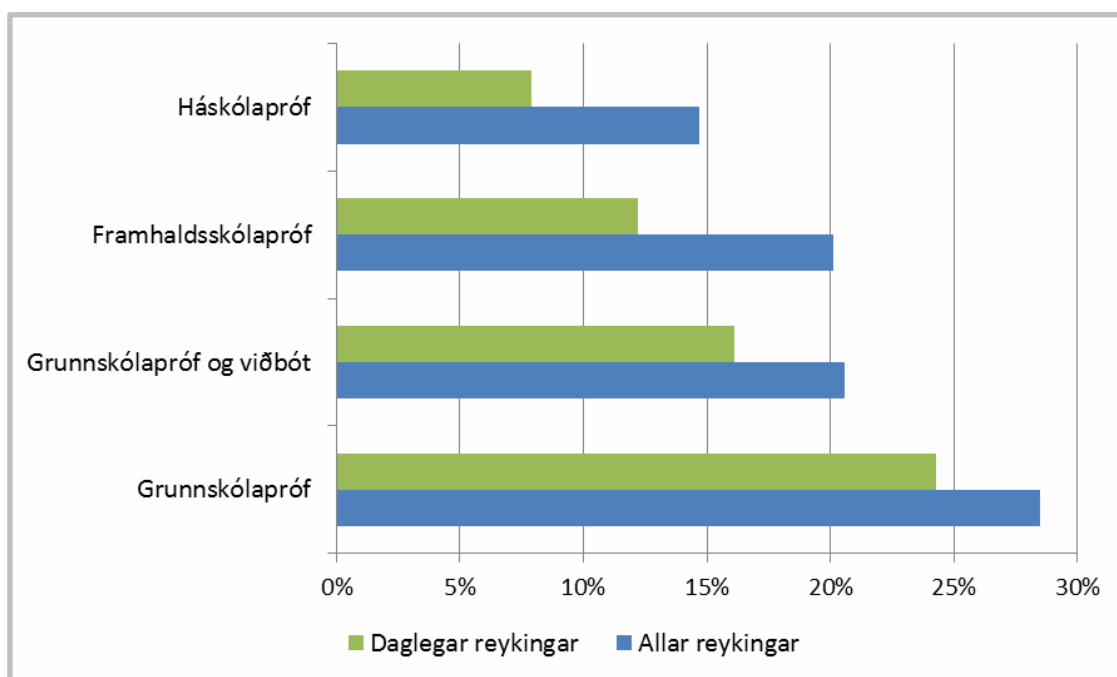
Tíðni daglegra reykinga er þrefalt hærra meðal þeirra sem eru með grunnskólapróf (24,3%) en þeirra sem eru með háskólapróf (7,9%), sjá mynd 4. Reykingar sjaldnar en daglega eru þó hlutfallslega algengari meðal þeirra sem eru með fram-haldsskólapróf eða háskólapróf.

Sá hópur sem aldrei hefur reykt er stærri eftir því sem menntun er meiri. Milli menntunarstiga sést lítil kynjamunur, hvort heldur sem litið er til daglegra reykinga eða allra reykinga (7). Svipuð dreifing í tíðni reykinga eftir tekjuhópum hefur sést í öðrum könnunum (Sjá skilgreiningar á mismunandi flokkum reykinga og tóbaksneyslu í viðauka, bls. 14).

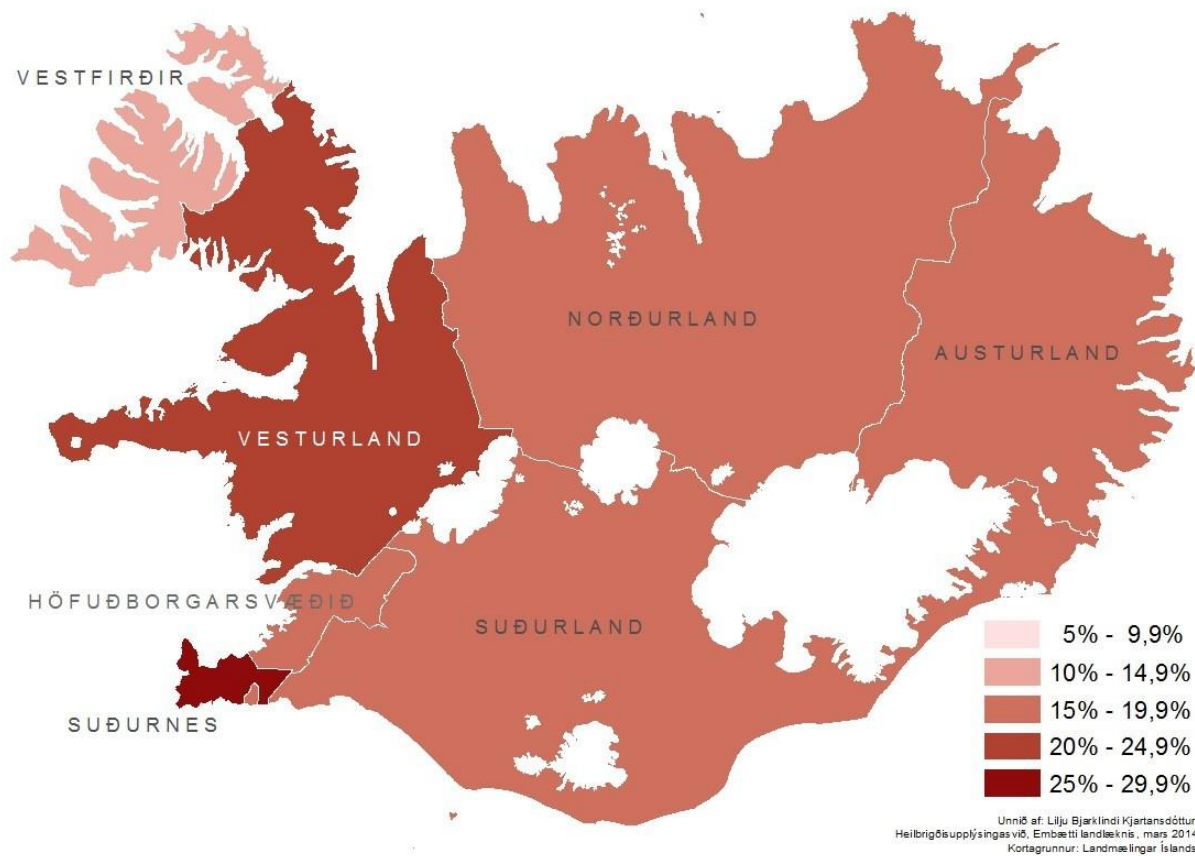


**Mynd 3.** Hlutfall Íslendinga sem reyktu daglega 2007 og 2012. Greint eftir ári, aldri og kyni (10).

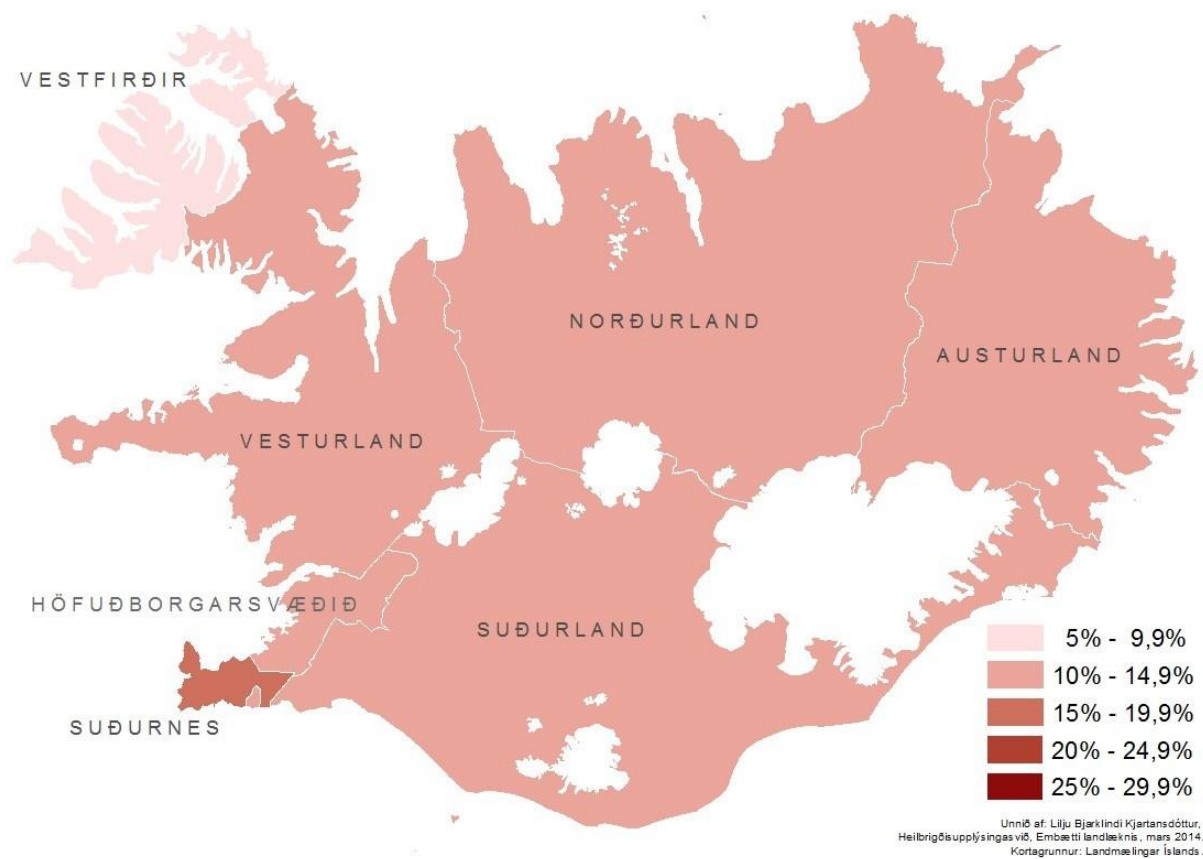
Reykingar fullorðinna hafa minnkað jafnt og þétt á liðnum áratugum og sú þróun heldur áfram í öllum landshlutum og í öllum þjóðfélagshópum, sjá myndir 4–7. Reykingar eru nú orðnar afar fátíðar meðal barna á grunnskólaaldri. Á framhaldsskólastigi fækkar þeim einnig sem reykja og er tíðni daglegra reykinga nú þriðjungur af því sem var árið 2000.



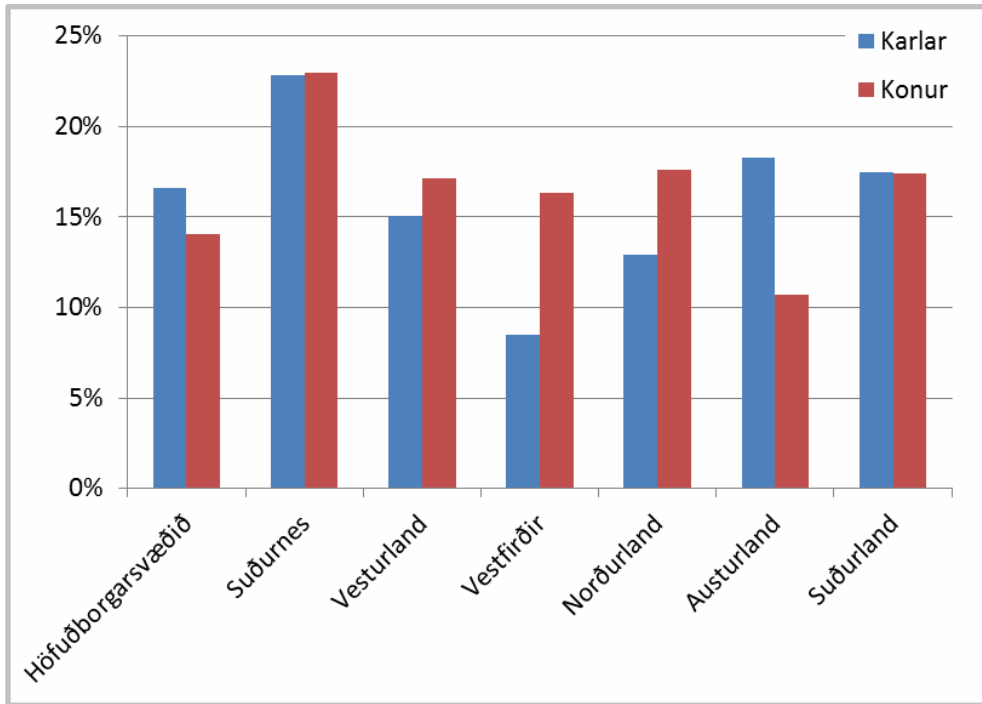
**Mynd 4.** Reykingar eftir menntunarstigi, daglegar reykingar og allar reykingar (7).



**Mynd 5.** Hlutfall Íslendinga sem reykja daglega 2007, eftir heilbrigðisumdæmum (10).



**Mynd 6.** Hlutfall Íslendinga sem reykja daglega 2012, eftir heilbrigðisumdæmum (10).

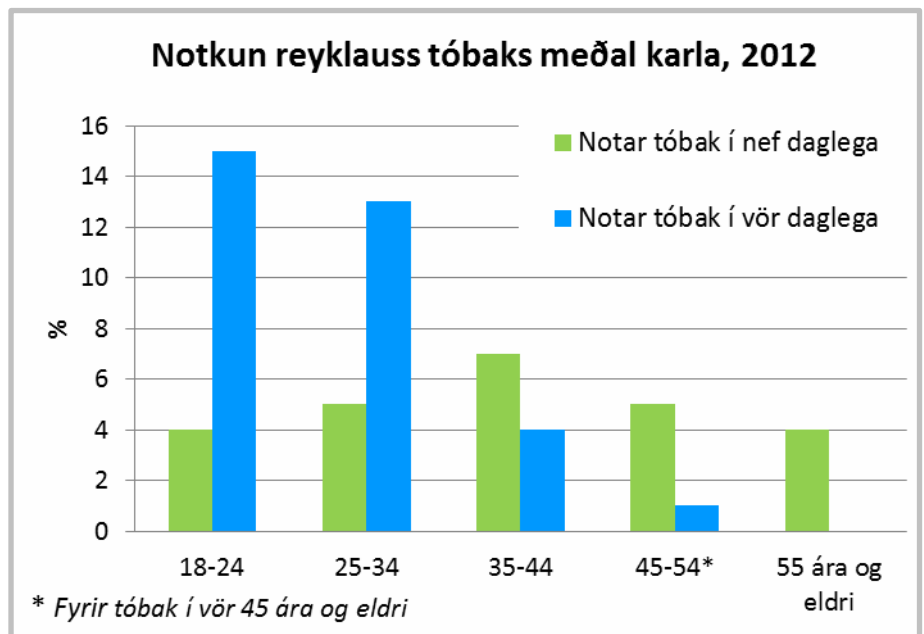


Mynd 7. Daglegar reykingar eftir búsetu og kyni (7).

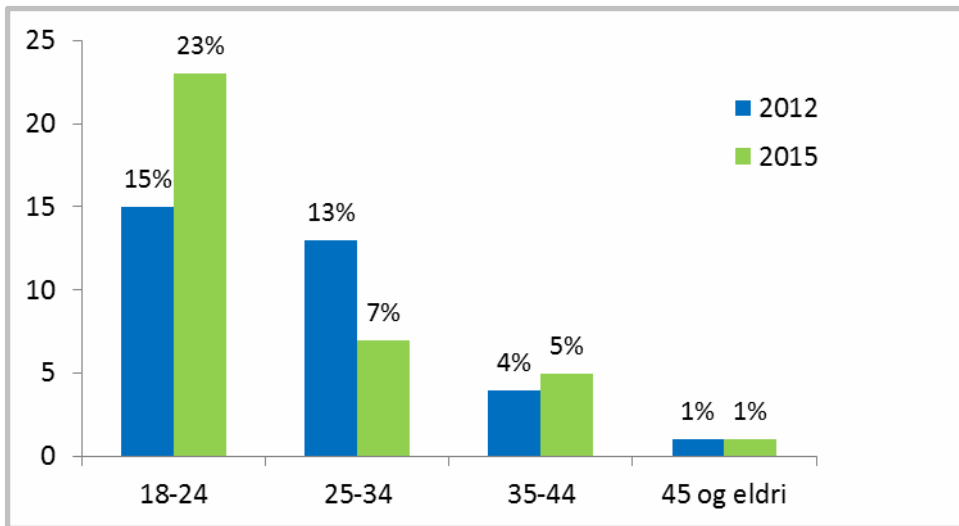
## Þróun síðustu ára – reyklaust tóbak

Árið 2012 var gerð sérstök könnun á notkun reyklauss tóbaks á vegum Embættis landlæknis (EL). Notkun tóbaks í vör var mjög algeng meðal yngstu karlmanna en notkun þess í nef mest hjá körlum á miðjum aldri, sjá mynd 8. Ennfremur kom í ljós að notkun reyklauss tóbaks meðal kvenna var mjög fátíð.

Heildartíðni á daglegri notkun tóbaks í vör meðal karlmannna á aldrinum 18–79 ára var 5,7% og 1,6% sjaldnar en daglega. Neyslan mældist mest meðal karlmannna á aldrinum 18–24 ára og notuðu 15% þeirra tóbak í vör daglega og 4% sjaldnar en daglega. Hjá aldurshópnum 25–34 ára mældist dagleg notkun tóbaks í vör 13% en 2% sjaldnar en daglega. Dagleg notkun tóbaks í vör hjá 35–44 ára körlum mældist 4% og 1% hjá þeim sem eru 45 ára og eldri. Þá reyndust 1,9% karla 18 ára og eldri nota tóbak í nef daglega en 3,1% sjaldnar en daglega. Nokkuð var um að þeir sem reykja noti einnig tóbak í nef eða vör. Um 26% þeirra sem notuðu tóbak í vör reyktu líka og 19% þeirra sem tóku tóbak í nef (11). Fyrstu mælingar rannsóknarinnar *Heilsa og líðan Íslendinga* frá 2012 á notkun reyklauss tóbaks styðja niðurstöður þessarar könnunar sem hér eru tíundaðar.



Mynd 8. Notkun reyklauss tóbaks í nef eða vör daglega, meðal karla 2012 (9).



Mynd 9. Dagleg notkun karla á tóbaki í vör, þróun neyslu eftir aldri frá 2012 til 2015 (4).

Árið 2015 var könnun Embættis landlæknis á notkun reyklauks tóbaks endurtekin. Tíðni daglegrar notkunar yngri karla (18–24 ára) á tóbaki í vör hafði aukist úr 15% í 23% en aftur lækkað verulega meðal 25–34 ára. Heildartíðni daglegrar neyslu tóbaks í nef hafði aukist lítillega, eða úr 1,9% árið 2012 í 3,4% árið 2015. Sú aukning dreifist nokkuð jafnt yfir yngstu aldurshópana og sögðust um 10% karlanna á aldrinum 18–44 ára nota tóbak í nefið daglega.

Meðal eldri aldurshópna hélt notkun tóbaks óbreytt frá því sem áður var. Sjá þróun neyslu tóbaks í vör milli áruna 2012 og 2015 á mynd 9. Sem fyrr hélt tíðni notkunar reyklauks tóbaks meðal kvenna mjög lág og er ekki kynnt hér nánar (12).

Könnunin *Ungmennavagninn*, sem var gerð 2009–2011 hjá ungu fólki (16–23 ára), sýndi að 15% ungra karlanna notuðu tóbak í vör daglega og 5% sjaldnar en daglega á árunum 2009–2010. Endurtekin könnun árið 2011 gaf til kynna aukningu, eða um 20% daglega notkun tóbaks í vör og 5% sjaldnar en daglega. Samkvæmt sömu mælingum mældist hverfandi notkun meðal kvenna 16–23 ára, eða <1% daglega (13). Í könnun Rannsóknar og greiningar (R og G) meðal framhaldsskólanemenda frá 2013 var ekki spurt um daglega notkun tóbaks í vör og er hún því ekki samanburðarhæf við aðrar kannanir sem hér er greint frá. Í könnun R og G var spurningunni hvort þátttakendur hefðu tekið tóbak í vör þrisvar eða oftár síðustu 30 daga svarað jákvætt í rúmlega 22% tilvika meðal karlkynsnemenda og í 6% tilvika meðal kvenkynsnemenda (8).

## Þróun síðustu ára – önnur neysluform

Sígarettureykingar eru langalgengasta form reyktóbaks en í sögulegu samhengi hafa tölur um reykingar vindla verið birtar með tölum um sígarettureykingar. Sölutölur hafa sýnt að sala vindla og tóbaks í lausu til pípureykinga er lítt hluti af innfluttu tóbaki. Eitthvað er um tilvik þar sem tóbak er reykt í vatnspípum en umfang þess er ekki vakt að sérstaklega. Einnig hefur borið á að nikótín sé notað hér á landi í öðru formi en þeim sem eru seld sem leyfis skyld lyf til að auðvelda meðferð við tóbaksfíkn. Er þar um að ræða neyslu nikótíns í formi fljótandi vökva í sérstökum áhöldum til innöndunar. Þetta hefur gengið undir nafninu „rafsígarettur“, „rafrettur“ eða „E-cigarettes“ og komu þær fyrst á markaði í nágrenni löndunum fyrir 6–8 árum. Rafsígarettur hafa verið boðnar til sölu hér á landi, þ.e. áhöldin til neyslu og efni sem ekki innihalda nikótín en eru t.d. með ávaxtabragði og því um líku. Ekki er heimilt að selja nikótínvökva fyrir rafsígarettur í almennum verslunum hér á landi enda flokkast nikótín sem lyf samkvæmt íslenskum lögum.

Fyrstu kannanir hér á landi sem afla upplýsinga um útbreiðslu notkunar á rafsígarettum voru gerðar árið 2015. Þær sýndu að 2,5% fullorðinna (18–69 ára) sögðust nota rafsígarettur, 0,7% daglega og 1,8% sjaldnar en daglega (um það bil 2% karla og 3% kvenna). Tæp 95% höfðu aldrei notað rafsígarettur en 2,9% höfðu hætt notkun þeirra. Þegar spurt var hvers konar efni eða vökvi væri oftast notaður í rafsígarettunum sögðust 76% nota vökva sem inniheldur nikótín (3). Rannsóknir og greining gerði könnun á vímuefnaneyslu unglunga á Íslandi árið 2015 og þar var spurt hve oft viðkomandi hefði prófað rafsígarettur um ævina. Kom fram að 9,9% 10. bekklinga höfðu prófað rafsígarettu 1–5 sinnum, 4,2% 20 sinnum eða oftár en 82,9% sögðust aldrei hafa prófað að reykja rafsígarettur (14).

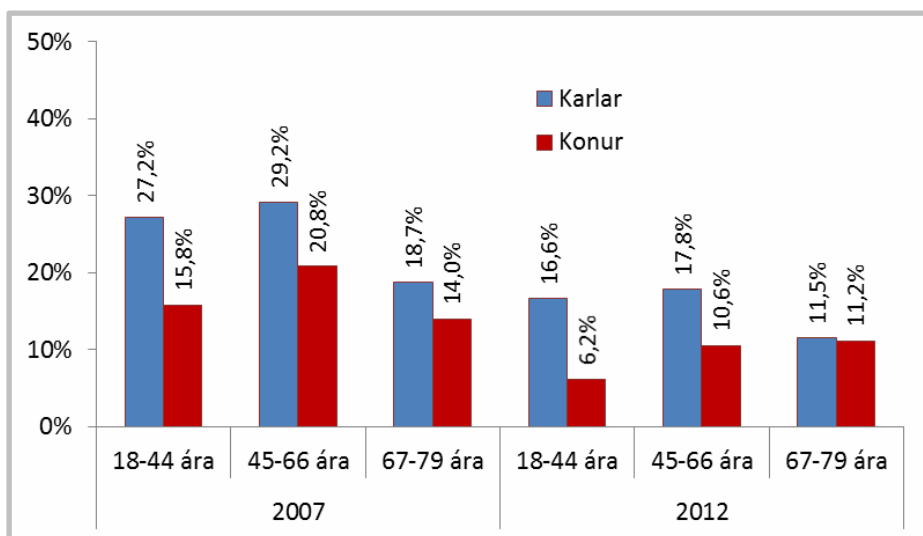


## Óbeinar reykingar

Eftir því sem þekking á skaðsemi óbeinna reykinga hefur aukist hefur orðið mikill viðsnúningur hér á landi í viðhorfum til reykinga innanhúss og þá sérstaklega í návist barna. Íslensk könnun sem gerð var 1994 mældi óbeinar reykingar í umhverfi fullorðinna (15). Þá urðu 23% fullorðinna fyrir óbeinum reykingum á heimili sínu en talan náði 53%, væri litið til allra staða þar sem fólk verður fyrir óbeinum reykingum.

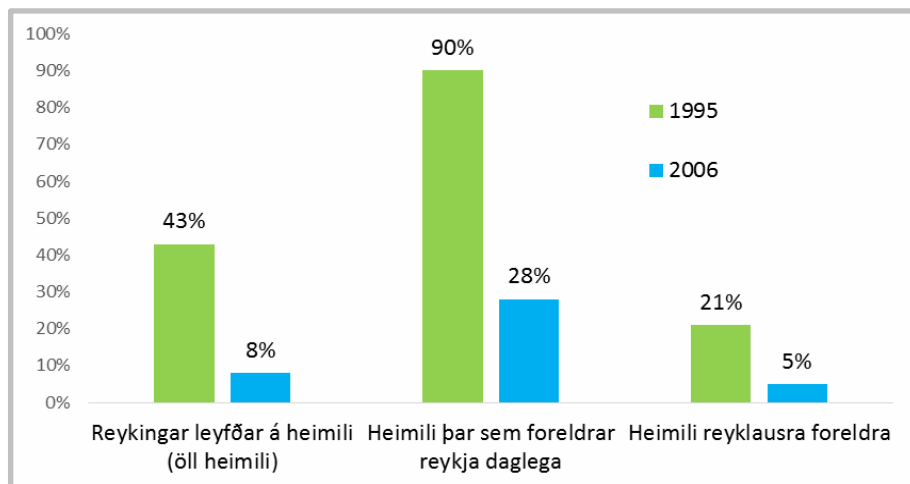
Hlutfall þeirra sem verða fyrir óbeinum reykingum innan dyra árið 2012 lækkaði enn samanborið við árið 2007 samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar *Heilsa og líðan Íslendinga*.

Fjórtán prósent þátttakenda á aldrinum 18–79 ára sögðust verða daglega fyrir óbeinum reykingum árið 2007 og lækkaði það hlutfall í 7,9% árið 2012. Sú lækun var meiri meðal karla en kvenna. Þetta rímar vel við breytingar á tóbaksvarnalögum þar sem lagt var bann við reykingum á veitingahúsum og skemmtistöðum frá júníbyrjun 2007.



**Mynd 10.** Hlutfall Íslendinga sem eru nokkrum sinnum í viku eða daglega innandyrna þar sem reykt er, árin 2007 og 2012. Greint eftir, aldri og kyni (10.)

Óbeinar reykingar barna hafa minnkað mikið en milli árunna 1995 og 2006 minnkuðu reykingar á heimilum þriggja ára barna úr 43% í 8%. Fimm prósent barna á reyklusum heimilum urðu fyrir óbeinum reykingum en 28% barna á heimilum þar sem foreldrar reyktu. Samhliða þessum breytingum hefur viðhorf foreldra ungra barna til að virða rétt þeirra til reyklauss umhverfis innandyrna gerbreyst. Árið 1995 litu 17% reykjandi foreldra svo á að börn þeirra ættu rétt á að vera í reyklusu umhverfi en 2006 hafði þetta hlutfall hækkað í 41% (16, 17).



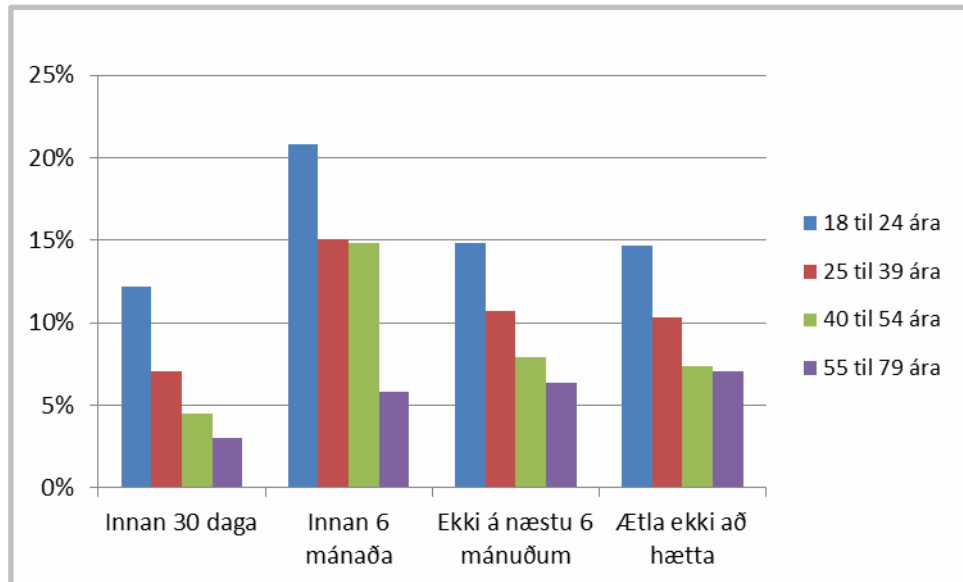
**Mynd 11.** Hlutfall þriggja ára barna sem verða fyrir tóbaksreyk heima hjá sér árin 1995 og 2006 (17).

## Meðferð við tóbaksfíkn

Meðferð við tóbaksfíkn er ein af lykiláðgerðum til að ná árangri í tóbaksvörnum. Framfarir í þróun meðferðar, þar með talið lyfjameðferðar, hafa bætt árangur þeirra sem vilja hætta notkun tóbaks. Í sögulegu samhengi var algengast að boðið væri upp á hópmeðferð fyrir þau sem vildu hætta að reykja eða nota tóbak á annan hátt. Námskeið voru haldin til dæmis á vegum Krabbameinsfélags Íslands og hjá aðilum utan heilbrigðisþjónustunnar. Meðferð er oftast einstaklingsmiðuð í dag og er hún

meðal annars í boði sem símaráðgjöf.

Á landsvísu er notkun á lyfjum til að hætta tóbaksnotkun töluvert meiri hér en í nágrennalöndum okkar. Notkun nikótínlyfja er allt að fimmfalt hærrí hér á landi en á öðrum Norðurlöndum sé lítið til skilgreindra dagsskammta. Notkun lyfseðilsskyldra lyfja, svo sem varenicline (Champix®), er einnig mikil en er þó á svipuð því sem gerist hjá Norðmönnum (18). Þessi lyfjanotkun gefur til kynna að á hverjum tíma sé stór hópur fólks að leitast við að hætta tóbaksnotkun. Hins vegar eru fá skipulögð meðferðarúrræði í boði önnur en almenn þjónusta á vegum heilsugæslunnar, þjónusta Ráðgjafar í reykbindindi -



**Mynd 12.** Vilji þeirra sem reykja til að hætta, eftir aldri (7).

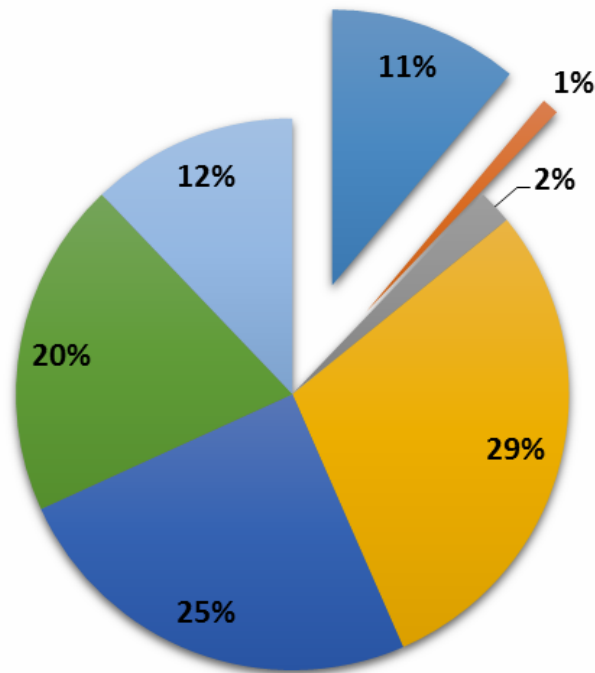
8006030 og [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is).

Samkvæmt rannsókninni *Heilsa og líðan Íslendinga 2012* eru á hverjum tíma á sjötta þúsund manns hér á landi sem hafa tekið ákvörðun um að hætta að reykja innan 30 daga og á þrettánda þúsund sem eru að íhuga að hætta innan sex mánaða. Lítið er vitað um hvaða aðferðir landsmenn nota við að hætta. Ein könnun frá 2006 bendir þó til að stærstur hluti þeirra sem hætta geri það „á hnefanum“ eins og sagt er, eða án sérhæfðrar aðstoðar (19). Aukin sérhæfing starfsfólks sem veitir meðferð við tóbaksfíkn eykur markvert líkur á árangri. Í evrópskum samanburði á tóbaksvarnarstarfi sést að framboð á sérhæfðum meðferðarúrræðum er mun minna hér á landi en í nágrennalöndum okkar (21).

## Heilsufarslegar afleiðingar tóbaksneyslu

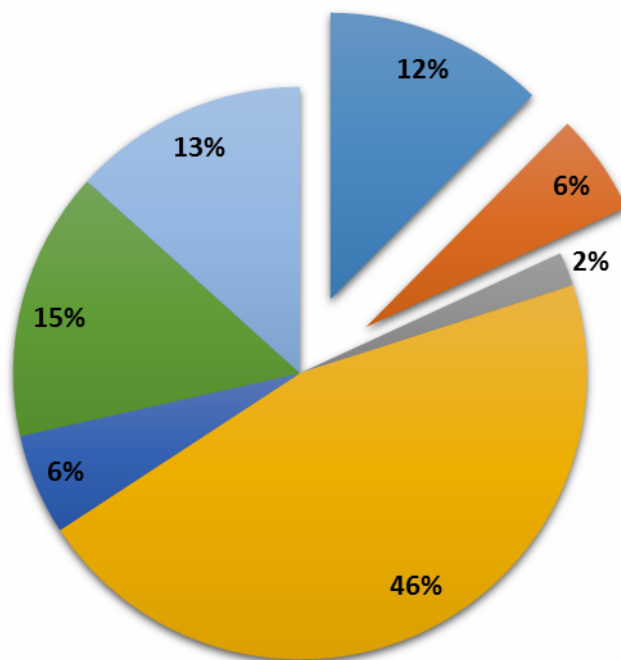
Áhrif reykinga á líkamann eru víðtæk. Af hverjum fjórum sem reykja þá munu tveir látast af völdum neyslunnar og annar þeirra fram.

### Dánarmein Karlar 35–64 ára



- Illkynja æxli í barkakýli, barka, berkju og lunga
- Langvinnir neðri öndunarferasjúkdómar
- Aðrir sjúkdómar í öndunarferum
- Önnur æxli
- Sjúkdómar í blóðrásarkerfi
- Ytri orsakir áverka og eitrona
- Aðrir sjúkdómar

### Dánarmein Konur 35-64 ára



- Illkynja æxli í barkakýli, barka, berkju og lunga
- Langvinnir neðri öndunarferasjúkdómar
- Aðrir sjúkdómar í öndunarferum
- Önnur æxli
- Sjúkdómar í blóðrásarkerfi
- Ytri orsakir áverka og eitrona
- Aðrir sjúkdómar

Myndir 13 og 14: Dánarorsakir 35–64 ára Íslendinga eftir kyni (21).

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin áætlað að tóbaksreykingar leiði árlega til dauða um það bil sex milljón einstaklinga í heiminum, þar af 650.000 í Evrópu.

Hjartavernd áætlað að hér á landi látist um 200 manns árlega af reykingatengdum sjúkdómum (22). Það eru nokkuð trúverðugar tölur í ljósi þess að síðustu ár hafa látist hér á landi að meðaltali 120 manns árlega úr lungnakrabbameini og um 60 manns úr langvinnnum lungnateppusjúkdómum og lungnaþembu. Þessir tveir sjúkdómflokkar hafa sterk orsakatengsl við reykingar. Jafnvel hjá þeim sem látast á aldrinum 35–64 ára er hlutfall lungnakrabbameins af heildardánartíðni 11% hjá körlum og 12% hjá konum. Þar bætist við 1% karlanna sem deyr úr langvinnri lungnateppu og 6% kvennanna á sama aldursbili. Heilsufarastollurinn er því hár bæði hjá ungum og þeim sem eldri eru.

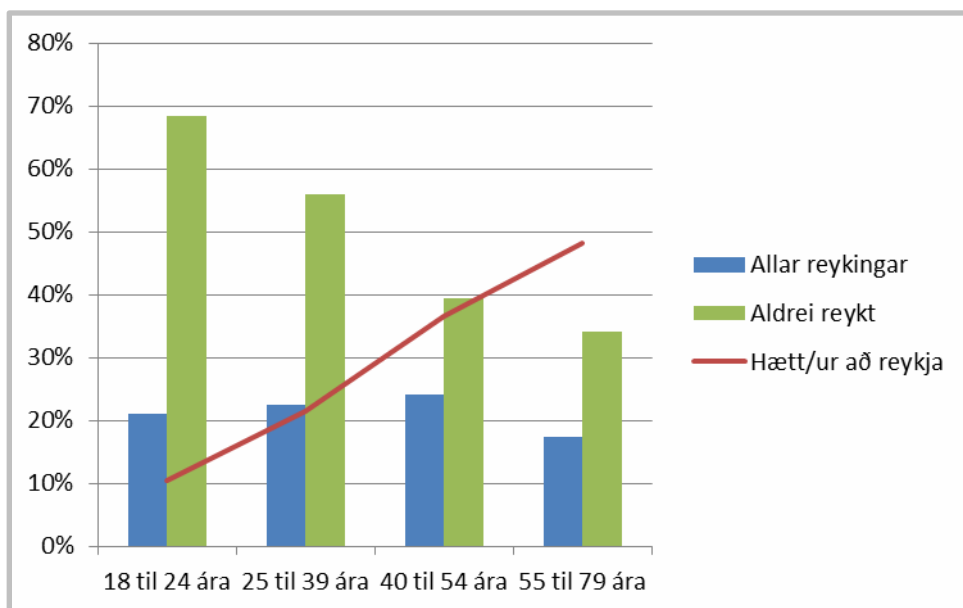
## Hagfræði tóbaksneyslu á landsvísu

Skýrsla Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands frá árinu 2000 um samfélagslegan kostnað vegna reykinga á Íslandi gaf til kynna að árlegur kostnaður hafi verið áætlaður um 40,2 milljarðar króna á verðlagi ársins 2014 (23). Á Tóbaksvarnaþingi Læknafélags Íslands árið 2009 kom fram að ef sigarettupakki ætti að standa undir þeim kostnaði sem neysla hans veldur, þá þyrfti hann að kosta 3.666 krónur á verðlagi ársins 2014.

Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins sér um heildsölu tóbaks á landsvísu. Tekjur ríkisins af tóbaksgjaldi voru 5,8 milljarðar króna á árinu 2013 (24). Smásala tóbaks hefur verið á hendi einkaaðila og árið 2001 voru samkvæmt tóbaksvarnalögum tekin upp sérstök tóbakssöluleyfi sem sveitarfélög gefa út. Á þeim tíma sóttu u.þ.b. 850 söluaðilar um tóbakssöluleyfi. Þeim hefur fækkað um þriðjung og árið 2013 voru rúmlega 500 tóbakssöluleyfi í gildi hér á landi. Eftirlit með smásölu tóbaks er á ábyrgð heilbrigðiseftirlita sveitarfélaga. Samkvæmt innkölluðum gögnum frá heilbrigðiseftirlitum á landsvísu (25) hafði enginn söluaðili misst tóbakssöluleyfi á gildistíma laganna, nokkrir höfðu fengið áminningar og örfáar undanþágur verið veittar frá reglum um að söluaðilar skuli vera 18 ára eða eldri. Eftirlit með söluaðilum varðandi kröfur um lágmarksaldur kaupenda er þó erfitt í framkvæmd og sönnunarbyrði einnig. Annað eftirlit með umgjörð tóbakssölu er í föstum farvegi á vegum sveitarfélaga.

## Samanburður við Evrópulönd

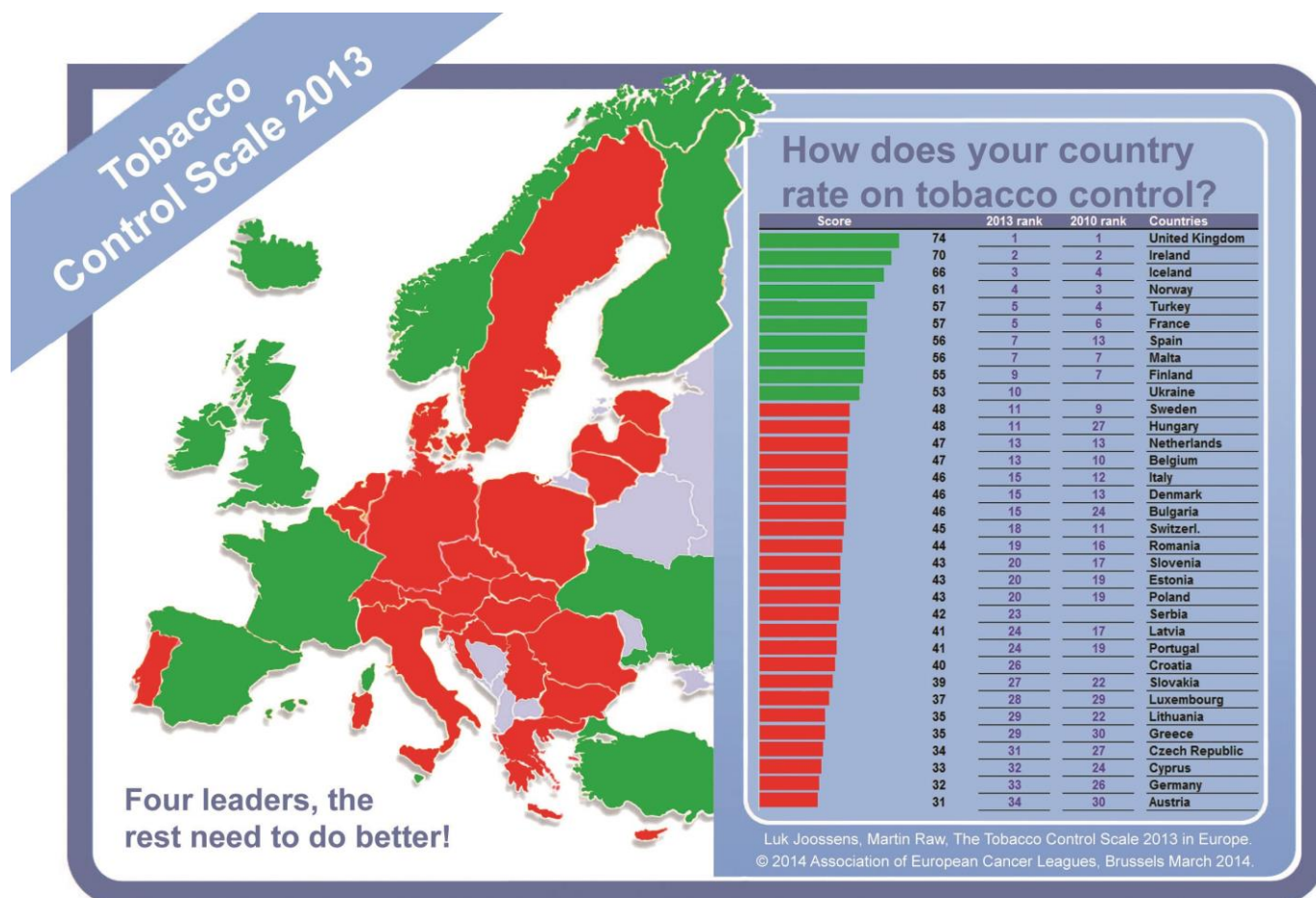
Í Evrópu allri reykja nú daglega um 32% fullorðinna þótt tíðni reykinga eftir löndum sé mjög breytileg (26). Heildartíðni daglegra reykinga fólks hér á landi á aldrinum 15–89 ára var 11,5% árið 2015 og hjá þeim þjóðfélagshópum sem reykja mest mældist tíðni daglegra reykinga undir 25% árið 2012. Reykingar fullorðinna minnka jafnt og þétt í öllum landshlutum og í öllum þjóðfélagshópum.



**Mynd 15.** Hlutfall þeirra sem reykjadaglega og sjaldnar (allar reykingar), þeirra sem aldrei hafa reykt og þeirra sem eru hættir að reykja (4).

Samkvæmt niðurstöðum rann-sóknarinnar *Heilsu og líðan Íslendinga* frá árinu 2012 var sá hópur landsmanna sem aldrei hafði reykt orðinn fjölmennari en sá hópur sem reykti eða hafði hætt að reykja. Nýrri kannanir sýna einnig að tíðni reykinga meðal nemenda á grunnskólaaldri er með því lægsta sem þekktist í Evrópu (27).

Fjögur Evrópuríki hafa náð forskoti í árangri við innleiðingu Rammasamnings um tóbaksvarnir í evrópskum samanburði og er Ísland eitt þeirra, í þriðja sæti sé miðað við mælingu frá árinu 2013 (20). Árangur af tóbaksvarnarstarfi er gott og styrkur er að samþykktum á alþjóðlegum vettvangi sem Ísland á aðild að auk evrópskrar og norrænnar samvinnu.



Mynd 16. Árangur innleiðingar Rammasamnings um tóbaksvarnir í Evrópuríkjum 2013 (Tobacco Control Scale, 20).

## Lokaorð

Nú eru fleiri íbúar hér á landi sem aldrei hafa reykt en þeir sem reykja eða hafa hætt. Reykingar eru orðnar afar fátíðar meðal barna á grunnskólaaldri. Á framhaldsskólastigi fækkar þeim einnig sem reykja og er tíðni daglegra reykinga í þeim aldurshópi nú þriðjungur af því sem hún var árið 2000. Reykingar fullorðinna hafa minnkað stöðugt í öllum landshlutum og hjá öllum þjóðfélagshópum. Stærstu sigrar tóbaksvarna hér á landi eru hve lág tíðni reykinga er meðal barna og ungmenna. Þar er líklegt að um varanlegan árangur sé að ræða enda er mun ólíklegra að einstaklingar sem ekki hafa ánetjast reykingum hefji þær eftir tvítugt. Neysla ungra karlmanna á tóbaki í vör veldur þó verulegum áhyggjum enda er þar stór hópur ungs fólks að verða háður tóbaki sem ef til vill hefði ella aldrei ánetjast því.

# Viðauki

## **Skilgreiningar á tóbaksneyslu og tengdum vörum**

- Daglegar reykingar – reykingar á hverjum degi (óháð tegund reykstóbaks).
- Allar reykingar – reykingar daglega eða sjaldnar en daglega, samanlagt.
- Öll tóbaksnotkun – allar reykingar auk neyslu á reyklusu tóbaki í vör eða nef.
- Rafsígarettur - áhöld
- Rafsígarettur - vökvi

Tóbaksneysla nær yfir allar reykingar á tóbaki, í sígarettum, vindlum og pípum, auk þess tóbaks sem neytt er í nef eða vör. Upplýsingar um tíðni reykinga fást úr könnunum og er yfirleitt spurt um daglegar reykingar annars vegar og sjaldnar en daglega hins vegar. Þau sem eru háð nikótíni reykja almennt daglega og reglulega yfir daginn.

Þegar mæld er tíðni reykinga meðal barna og ungmenna er ólíkum aðferðum beitt eftir rannsóknum. Ýmist er spurt um daglega neyslu (reykingar eða notkun reyklus tóbaks) eða kannað hversu margir hafa reykt til dæmis síðustu 30 daga sem mælikvarða á umfang neyslu og stærð þess hóps sem fiktur við tóbaksneyslu.

Reyklaust tóbak sem er fáanlegt hér á landi er íslenskt neftóbak sem er grófkornótt tóbak, ætlað til notkunar í nef. Á undanförunum árum hefur borið á neyslu íslensks neftóbaks í vör, en ekki nef, og er þá tóbakinu komið fyrir lausu undir vör eða í munnholi. Annað reyklaust tóbak, svo sem skro, hefur ekki verið í sölu hér um langt skeið. Innflutningur og sala á munntóbaki (þ.m.t. „snus“) og fínkornóttu neftóbaki eru bönnuð með lögum hér á landi.

### **Rafsígarettur - áhöld**

Stutt er síðan komu á markað áhöld sem ætluð eru til að hita vökva til innöndunar og líkja eftir reykingum á sígarettum. Þau hafa í daglegu tali verið kölluð rafsígarettur en þau eru af mörgum tegundum, sumum svipar til sígarettu í útliti en öðrum ekki.

### **Rafsígarettur – vökvi**

Hér á landi er seldur vökvi til innöndunar með þeim sérhönnuðu áhöldum sem fyrr er lýst. Vökvinn sem hér er seldur er án nikótíns en hefur ýmis konar bragðefni sem minna t.d. á ávexti eða tyggjó. Hér á landi er ekki heimilt að selja vökva í rafsígarettur sem inniheldur nikótín enda er það skilgreint sem lyf samkvæmt íslenskum lögum. Til þess að heimila slíkan innflutning þyrfti framleiðsla vökvans að uppfylla sömu kröfur og gerðar eru til lyfjaframleiðslu og sækja þyrfti um skráningu hans á sama hátt og gert er með önnur nikótínlyf í dag.

## Heimildir

1. Nikulás Sigfússon, Gunnar Sigurðsson, Helgi Sigvaldason, Vilmundur Guðnason. *Breytingar á reykingavenjum miðaldra og eldri Íslendinga síðastliðin þrjátíu ár og ástæður þeirra. Niðurstöður úr hóprannsóknnum Hjartaverndar*. Læknablaðið 2003; 89: 489-98.
2. Capacent Gallup. *Umfang reykinga - Samantekt 2013*. Embætti landlæknis, Reykjavík 2013. [Sótt 30. apríl 2015]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item22223/4022967\\_Arsskyrsla\\_reykinga\\_100114.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item22223/4022967_Arsskyrsla_reykinga_100114.pdf)
3. Capacent Gallup. *Umfang reykinga – Samantekt 2015*. Embætti landlæknis 2016, óbirt skýrsla.
4. Viðar Jensson, Lilja Sigrún Jónsdóttir. *Reykingar og tóbaksneysla á Íslandi*. Embætti landlæknis, Talnabrunnur, 2015;9:5. [Sótt 31. mars 2016]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item27031/Talnabrunnur\\_mai\\_2015.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item27031/Talnabrunnur_mai_2015.pdf)
5. Jónas Ragnarsson. *Reykingar grunnskólanema hafa heldur verið að aukast: samkvæmt nýrri könnun héraðslækna*. Heilbrigðismál 1999;47(1), 25.
6. Rannsóknir og greining. *Ungt fólk 2013*. Reykjavík 2013. [Sótt 6. maí 2015].
7. Viðar Jensson, Lilja Sigrún Jónsdóttir, Sveinbjörn Kristjánsson, Stefán Hrafn Jónsson, Jón Óskar Guðlaugsson. *Dagur án tóbaks 2014. Reykingar minnka en tóbak í vör eykst*. Embætti landlæknis, Reykjavík 2014. Talnabrunnur; 2014; 8:5. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item23289/Talnabrunnur\\_mai\\_2014.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item23289/Talnabrunnur_mai_2014.pdf).
8. Rannsóknir og greining. *Vímuefnanotkun nemenda í framhaldsskóla*. Reykjavík 2013. [Sótt 6. maí 2015].
9. Lilja Sigrún Jónsdóttir, Viðar Jensson. *Ný könnun á reykingum og tóbaksneyslu á Íslandi*. Embætti landlæknis, Talnabrunnur, 2012;6:5. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17600/Talnabrunnur\\_Juni\\_2012%28%29.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17600/Talnabrunnur_Juni_2012%28%29.pdf).
10. Jón Óskar Guðlaugsson, Kristján Þór Magnússon, Stefán Hrafn Jónsson. *Heilsa og líðan Íslendinga 2012. Framkvæmdaskýrsla*. Embætti landlæknis, Reykjavík 2014. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item22830/Framkvaemdaskyrsla\\_2012\\_loka.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item22830/Framkvaemdaskyrsla_2012_loka.pdf)
11. Capacent Gallup. *Tóbakskönnun Mars – apríl 2012*. Reykjavík 2012. [Sótt 31. mars 2016]. Fáanlegt hjá: <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17602/Skyrsla%20to%20bak.pdf>
12. Capacent Gallup. *Tóbakskönnun Mars – apríl 2015*. Embætti landlæknis 2016. [Sótt 14. sept. 2016]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item29969/Arsskyrsla\\_reykinga\\_2015\\_sept.2016.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item29969/Arsskyrsla_reykinga_2015_sept.2016.pdf)
13. Capacent Gallup. *Notkun munntóbaks meðal ungmenna*. Embætti landlæknis, Reykjavík 2011. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item26073/Notkun\\_munnt%C3%B3baks\\_me%C3%B0al\\_ungmenna\\_Landl%C3%A6knir\\_08.07.11.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item26073/Notkun_munnt%C3%B3baks_me%C3%B0al_ungmenna_Landl%C3%A6knir_08.07.11.pdf)
14. Rannsóknir og greining. *Vímuefnaneysla unglinga á Íslandi 1997 til 2015*. Reykjavík 2016. [Sótt 31. mars 2016]. Fáanlegt hjá: [http://www.rannsoknir.is/is/utgefid-efni/?search\[category\]\[\]=225&q=](http://www.rannsoknir.is/is/utgefid-efni/?search[category][]=225&q=)
15. Janson C, Chinn S, Jarvis D, Zock JP, Torén K, Burney P, for the European Community Respiratory Health Survey. *Effect of passive smoking on respiratory symptoms, bronchial responsiveness, lung function, and total serum IgE in the European Community Respiratory Health Survey: a cross-sectional Study*. Lancet 2001; 358: 2103–09.
16. Lund K E, Skrondal A, Vertio H, Helgason Á R. *Children's residential exposure to environmental tobacco smoke varies greatly between the Nordic countries*. Scan. J. Soc. Med. 1998; 2:115-120.
17. Marshall B. *Environmental Tobacco Smoke in Icelandic Homes: Infant Exposure and Parental Attitudes and Behaviour. Development within Iceland between 1995 and 2006*. Háskólinn í Reykjavík. [Sótt 6. maí 2015].

Fáanlegt hjá: [http://www.who.int/fctc/reporting/party\\_reports/iceland\\_annex6\\_exposure\\_to\\_tobacco\\_smoke.pdf](http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/iceland_annex6_exposure_to_tobacco_smoke.pdf)

18. NOMESCO. *Health Statistics for the Nordic countries 2013*, Nordic Medico-Statistical Committee 100:2013, 48. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: <http://nowbase.org/-/media/subsites/nowbase/filer/health-statistics-older/health-statistics-nordic-countries-2013.pdf?la=da>
19. Óbirtar niðurstöður könnunar frá Lýðheilsustöð 2006.
20. Joosens L, Raw, M. *The Tobacco control scale 2013 in Europe*. The Association of European Cancer Leagues, 2013. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://www.europeancancerleagues.org/images/TobaccoControl/TCS\\_2013\\_in\\_Europe\\_13-03-14\\_final\\_1.pdf](http://www.europeancancerleagues.org/images/TobaccoControl/TCS_2013_in_Europe_13-03-14_final_1.pdf)
21. Embætti landlæknis. *Dánir eftir dánarorsökum, aldri og kyni 2009* (ICD-10). [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: <http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/tolfraedi/danarorsakir/>
22. Fjöldi látinna árlega vegna reykinga, óbirt áætlun. Hjartavernd, janúar 2012.
23. Hagfræðistofnun Háskóla Íslands. *Kostnaður vegna reykinga á Íslandi árið 2000*. Skýrsla til Tóbaksvarnarnefndar. Hagfræðistofnun Háskóla Íslands, Reykjavík, 2003. Skýrsla nr. C03:04 [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: <http://hhi.hi.is/sites/hhi.hi.is/files/C-Series/2003/C0304-Kostnadur-vegna-reykinga-a-Islandi-arid-2000.pdf>
24. Fjármálaráðuneytið. *Ríkisreikningur 2013*. Fjársýsla ríkisins, Reykjavík, 2014. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: <http://www.fjs.is/media/rikisreikningur/Rikisreikningur-arid-2013,-Heildaryfirlit---Rafræn-undirritun.pdf>
25. Óbirt gögn, innkölluð vegna stefnumótunar í tóbaksvörnum. Embætti landlæknis, 2014.
26. Loring B. *Tobacco and inequities. Guidance for addressing inequities in tobacco-related harm*. WHO Regional Office for Europe, Kaupmannahöfn, 2014. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://ec.europa.eu/health/social\\_determinants/docs/policybrief\\_tobacco\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/social_determinants/docs/policybrief_tobacco_en.pdf)
27. Hibell et al. *The 2011 ESPAD Report. Substance use among students in 36 European Countries*, ESPAD 2012, bls. 67. [Sótt 6. maí 2015]. Fáanlegt hjá: [http://espad.org/Uploads/ESPAD\\_reports/2011/The\\_2011\\_ESPAD\\_Report\\_FULL\\_2012\\_10\\_29.pdf](http://espad.org/Uploads/ESPAD_reports/2011/The_2011_ESPAD_Report_FULL_2012_10_29.pdf)