



## Vöktun áhrifaþátta—áfengis– og tóbaksnotkun 2018

Undanfarin ár hefur Embætti landlæknis vaktað nokkra áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsu- hegðun og líðan Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði, tannheilsu og ofbeldi. Gallup framkvæmir könnunina fyrir Embætti landlæknis og var könnunin lögð fyrir mánaðarlega út árið 2018. Úrtakið var 8.383 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára og eldri, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Þátttökhlutfall var 53,4%.

Upplýsingar sem fást úr vöktun Embættis landlæknis nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifaþátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsuefandi aðgerðum. Hér verður fjallað um áfengis- og tóbaksnotkun Íslendinga og helstu breytingar sem orðið hafa í þessum málaflokkum frá fyrri könnunum.

Niðurstöður um aðra áhrifaþætti heilbrigðis úr fyrrgreindri vöktun verða til umfjöllunar í Talnabrunni síðar á þessu ári.

### Ölvunardrykkja

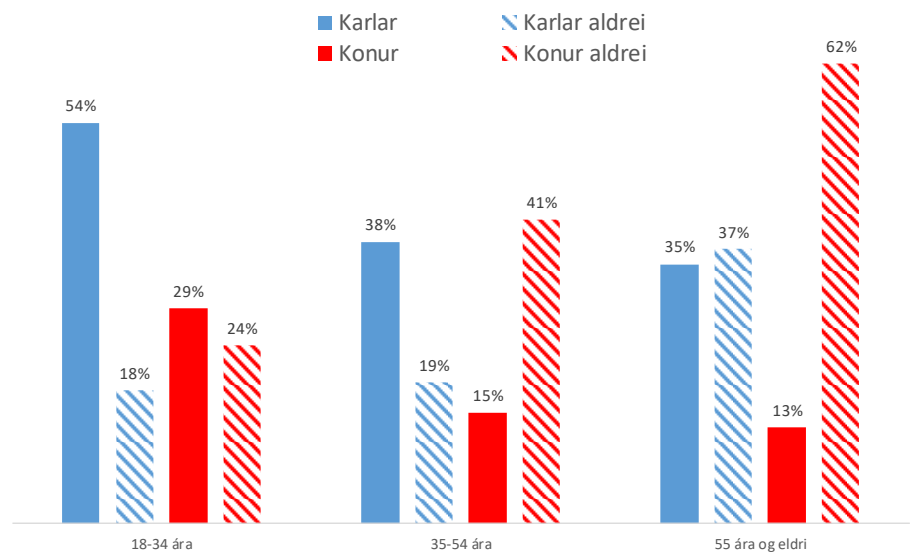
Þegar spurt var um ölvunardrykkju árið 2018, þ.e. neyslu á fimm eða fleiri áfengum drykkjum á einum degi síðastliðna 12 mánuði, sögðust tæplega 42% karla að jafnaði drekka sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar en hlutfallið var

um 40% árið 2017. Talsvert færri konur sögðust hins vegar verða ölvaðar einu sinni í mánuði eða oftar árið 2018, eða um 19%, og hefur hlutfallið lækkað um u.þ.b. þrjú prósentustig frá fyrra ári. Ef þetta hlutfall er heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir því að minnsta kosti 55 þúsund karlmenn og 24 þúsund konur, 18 ára og eldri, hafi drukkið sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar á síðastliðnu ári.

Árið 2017 sögðust 52% karla í aldrshópnum 18 til 34 ára drekka sig ölvaða

einu sinni í mánuði eða oftar, samanborið við um 54% karla á sama aldri árið 2018. Þá sögðust um 30% karla í elsta aldrshópnum drekka sig ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar árið 2017 samanborið við um 35% árið 2018.

Mun algengara er að konur yfir 35 ára aldri hafi aldrei orðið ölvaðar undanfarna 12 mánuði heldur en karlar á sama aldri. Minni munur er hins vegar milli kynja í yngsta aldrshópnum hvað þetta varðar. Konum sem sögðust ekki hafa drukkið fimm eða fleiri áfenga



**Mynd 1.** Ölvunardrykkja einu sinni í mánuði eða oftar og einstaklingar sem aldrei hafa drukkið 5 eða fleiri áfenga drykki síðastliðna 12 mánuði, 2018.

Efni: bls.

Vöktun áhrifaþátta—áfengis– og tóbaksnotkun 2018

1

### Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.  
Védís Helga Eiríksdóttir

### Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

### Embætti landlæknis

Barónsstíg 47  
101 Reykjavík  
Sími 510 1900  
Bréfasími 510 1919  
mottaka@landlaeknir.is  
www.landlaeknir.is

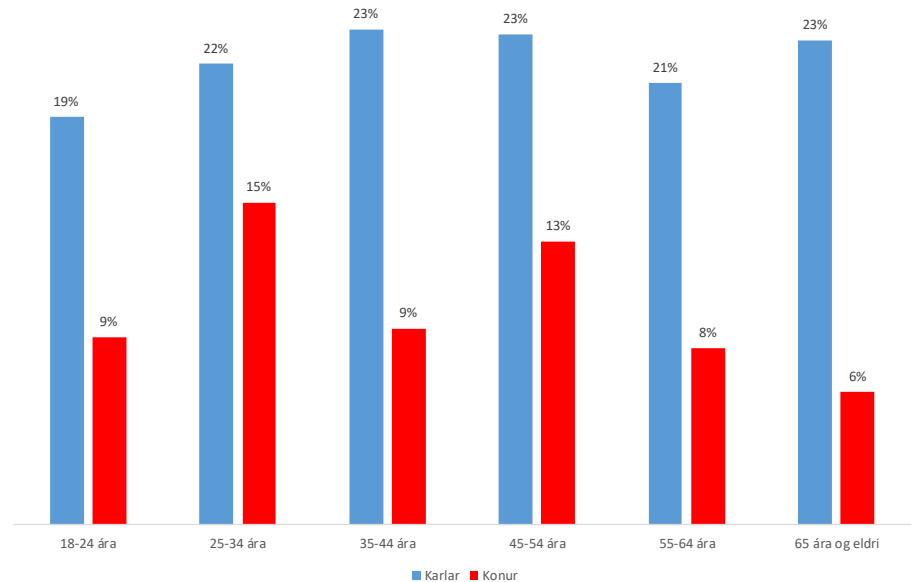
13. árgangur. 1. tölublað. Janúar 2019

drykki við sama tilefni síðastliðna 12 mánuði fjölgar með hækkandi aldri, úr 24% í aldurshópnum 18 til 34 ára í 62% í aldurshópnum 55 ára og eldri. Þessi munur á aldurshópum er nokkuð minni hjá körlum (mynd 1).

### Tíðni ölvunardrykkju síðustu 30 daga

Til þess að skoða ölvunardrykkju Íslendinga nánar var einnig spurt um tíðni ölvunardrykkju (5 eða fleiri áfengir drykkir) á síðustu 30 dögum. Þessari spurningu var bætt við spurningalistann frá fyrra ári en með því að spyrja einungis um áfengisneyslu síðustu 30 daga, en ekki síðastliðna 12 mánuði, er gerð tilraun til þess að meta stöðu ölvunardrykkju á hverjum tímapunkti frekar en neyslumynstur yfir lengri tíma. Á mynd 2 má sjá hlutfall karla og kvenna sem hefur drukkið sig ölvað einu sinni í viku eða oftar á síðustu 30 dögum. Ölvunardrykkja karla er mun algengari en kvenna í öllum aldurshópum. Athygli vekur að aldur virðist hafa lítil áhrif á vikulega ölvun karla og segist um fimmtungur karla í öllum aldurshópum drekka sig ölvaðan einu sinni í viku eða oftar. Kynjamunur ölvunardrykkju virðist aukast með hækkandi aldri sem skýrist af minni ölvunardrykkju meðal kvenna eftir því sem þær verða eldri. Ölvunardrykkja karla í elsta aldurs- hópnum er nærri fjórfalt meiri en hjá konum í sama aldurshópi.

Í ljósi þess hve ölvunardrykkja full- orðinna karla og kvenna er algeng hér á landi er áhugavert að skoða mat Íslendinga á áhættunni sem fylgir því að drekka 5 eða fleiri áfenga drykki. Þegar svarendur voru beðnir um að meta áhættu af ölvunardrykkju um hverja helgi kom í ljós að fleiri karlmenn heldur en konur mátu áhættuna litla eða enga. Um þriðjungur karlmanna á aldrinum 25-34 ára mat áhættuna litla eða enga, samanborið við 10% kvenna í sama aldurshópi. Sterk fylgni virðist vera milli



Mynd 2. Vikuleg ölvunardrykkja síðustu 30 daga, 2018.

mats á áhættu og tíðni ölvunardrykkju. Þannig mátu rúmlega 42% þeirra sem drukku sig ölvaða einu sinni í viku eða oftar áhættuna af eigin hegðun litla eða enga. Til samanburðar mátu lang flestir eða 90% þeirra sem drukku sig ölvaða sjaldnar en mánaðarlega síðastliðna 12 mánuði áhættuna miðlungs eða mikla.

Í niðurstöðum rannsóknarinnar Heilsa og líðan Íslendinga sem Embætti landlæknis lagði fyrir árið 2017 kemur fram að um 70% fullorðinna karla og kvenna ætla ekki að draga úr eða hætta að nota áfengi á næstu 6 mánuðum.

### Reykingar

Árið 2018 mældust reykingar full- orðinna rúmlega 12%, þar af voru 8,6% sem reykja daglega en tæplega 4% sjaldnar en daglega (mynd 3). Það samsvavar rúmlega 31 þúsund einstaklingum ef tekið er mið af þjóðinni allri. Helsta breyting milli árána 2017 og 2018 felst í því að annars vegar reykingar heldur færri daglega og hins vegar fjölgar þeim lítilla sem reykja sjaldnar en daglega. Árið 2018 voru reykingar

algengastar hjá körlum á aldrinum 18 til 34 ára eða um 15%. Þar af voru 8% sem reykja daglega og rúmlega 7% sjaldnar en daglega. Í sama aldurshópi kvenna var hlutfallið tæplega 11%, þar sem um 7% reykja daglega og tæplega 4% sjaldnar en daglega. Öfugt við yngsta aldurshópinn eru reykingar kvenna 55 ára og eldri talsvert algengari heldur en reykingar karla í sama aldurshópi. Um 14% kvenna í þessum elsta aldurshópi reykja, tæplega 11% daglega og 4% sjaldnar en daglega en í sama aldurshópi karla er hlutfallið tæplega 10%, um 7% daglega og 3% sjaldnar en daglega (mynd 3).

### Tóbak í vör

Á árinu 2018 notuðu um það bil 6% karla tóbak í vör daglega og hefur það ekki breyst milli ára. Neyslan var algengust meðal ungra karlmanna á aldrinum 18–34 ára. Í þessum yngsta aldurshópi notaði 14% karla tóbak í vör daglega og rúmlega 6% sjaldnar en daglega. Heildarhlutfall ungra karlmanna sem notar tóbak í vör daglega eða sjaldnar en daglega var því tæplega

13. árgangur. 1. tölublað. Janúar 2019

21%. Notkun tóbaks í vör meðal ungra kvenna hefur verið að aukast undanfarin ár og var rúmlega 7% árið 2018, rúmlega 2% daglega og 5% sjaldnar en daglega (mynd 4).

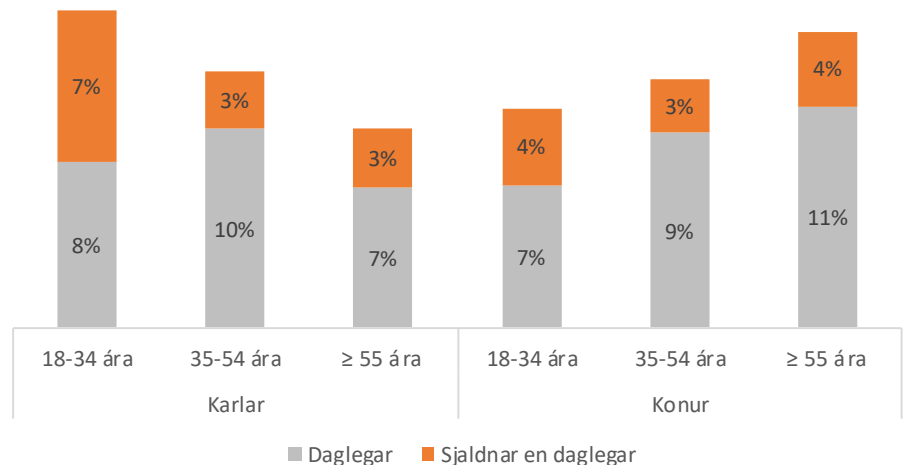
### Rafrettur

Árið 2018 mældist notkun á rafrettum meðal fullorðinna um 8%, þar af 5% daglega og 3% sjaldnar en daglega. Þetta samsvarar því að tæplega 20 þúsund manns hafi notað rafrettur daglega eða sjaldnar en daglega ef tekið er mið af þjóðinni allri. Þetta er svipað hlutfall og mældist árið 2017. Algengust er notkun á rafrettum á meðal karla á aldrinum 18 til 34 ára eða um 12%, þar af daglega 7% og 5% sjaldnar en daglega. Dregið hefur úr notkun á rafrettum meðal karla í þessum aldurshópi frá árinu 2017 en þá mældist hún rúmlega 15% þar af tæplega 9% daglega og rúmlega 6% sjaldnar en daglega. Ekki er mikil munur á milli kynja í þessum aldurshópi. Þegar aðrir aldurshópar eru skoðaðir sést að karlar nota rafrettur meira en konur í aldurshópnum 35 til 54 ára en konur meira en karlar 55 ára og eldri.

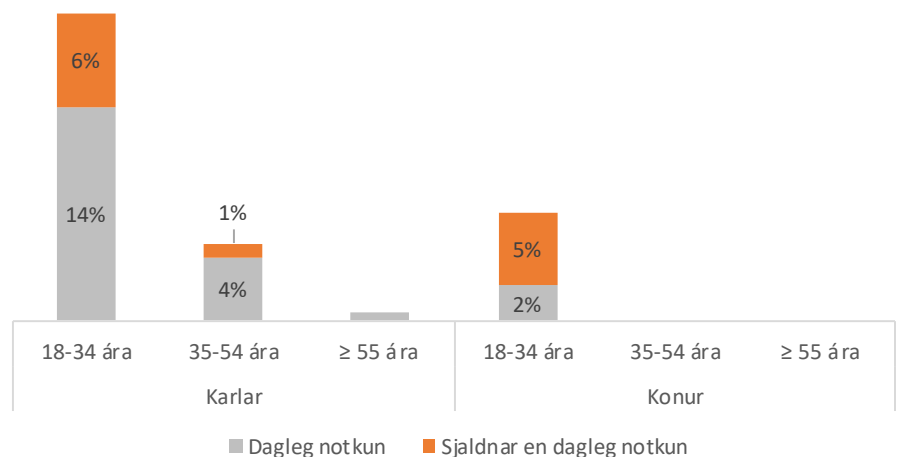
### Samantekt

Ölvunardrykkja er mun algengari meðal karla en kvenna í öllum aldurshópum. Þá virðist aldur hafa lítil áhrif á vikulega ölvunardrykkju karla en hún er nokkuð svipuð milli allra aldurshópa. Samband virðist vera milli tíðni ölvunardrykkju og mati á áhættu við að drekka sig ölvaðan um hverja helgi.

Samkvæmt Hagstofunni jókst heildarneysla áfengis úr 6,8 l af hreinu áfengi á hvern íbúa 15 ára og eldri árið 2010 í rúmlega 7,7 l árið 2017. Þar sem áfengisneysla er að aukast og mikill meirihluti landsmanna segist ekki ætla að draga úr eða hætta að nota áfengi á næstu mánuðum má leiða að því líkur að Ísland nái ekki þeim markmiðum sem



Mynd 3. Reykingar, 2018



Mynd 4. Tóbak í vör, 2018

sett eru fram af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni fyrir árið 2025 að draga úr skaðlegri notkun áfengis um að minnsta kosti 10%. Skaðlegt neyslumynstur getur haft margvíslegar alvarlegar afleiðingar, s.s. slys, þróun langvinnra sjúkdóma og áfengissýki.

Niðurstöðurnar gefa einnig til kynna að enn dregur úr daglegum reykingum

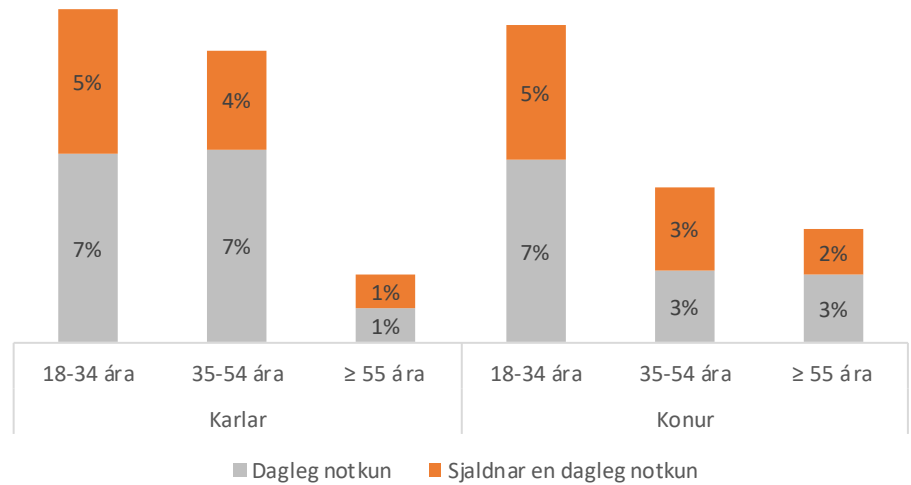
meðal fullorðinna Íslendinga. Daglegar reykingar eru algengastar hjá konum 55 ára og eldri. Enn sést aukning á notkun á tóbaki í vör hjá ungum konum. Fimmti hver karl á aldrinum 18 til 34 ára notar tóbak í vör daglega eða sjaldnar en daglega og er það aukning frá árinu 2017. Hins vegar dregur úr notkun tóbaks í vör hjá eldri körlum. Í yngsta aldurshópnum dregur úr notkun á

13. árgangur. 1. tölublað. Janúar 2019

rafrettum meðal karla en eykst meðal kvenna í sama aldurshópi.

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

**Rafn M. Jónsson**  
**Viðar Jensson**  
**Sveinbjörn Kristjánsson**



Mynd 5. Notkun á rafrettum, 2018