

Forvarnardagur 2016

Rafrettur

Notkun rafsígarettanna eða rafretta meðal barna og unglunga hefur aukist mikið á Vesturlöndum undanfarnin nokkur ár og þar er Ísland engin undantekning. Sem dæmi sýna nýjustu tölur Rannsóknna & greiningar (R&G) frá 2016 að um 26% nemenda í 10. bekk á Íslandi hafi notað rafrettur allavega einu sinni um ævina en samsvarandi hlutfall yfir hefðbundnar tóbaks sígarettur er um 16%. Rafrettur koma í ýmsum stærðum og gerðum en flestum þeirra mál lýsa sem raftæki sem er notað til að hita vökva sem inniheldur nikótín og bragðefni sem umbreytist í gufu sem neytandinn svo sígur ofan í lungu og blæs frá sér líkt og gert er með hefðbundnar tóbaks sígarettur.

Rannsóknnum á rafrettum fleygir nú fram en í einfölduðu máli má skipta þeim í þrjá megin flokka: Eiturefnafræði; Skaðaminnkun; og Fyrsta stigs forvarnir. Rannsóknir í eiturefnafræði hafa sýnt að rafrettur eru ekki eins líkamlega heilsuspillandi og hefðbundnar tóbaksreykingar¹ þó að þær séu alls ekki skaðlausar. Rafrettur hafa því gjarnan verið markaðsettar sem öruggari kostur en tóbaks sígarettur². Málsvarar rafretta sem skaðaminnkandi valkost fyrir reykingafólk tala gjarnan fyrir því að rafrettur geti hjálpað fólki að hætta að reykja eða draga úr heilsuspillandi áhrifum tóbaks reykinga. Þessar rannsóknir beinast helst að fullorðnu fólki og sér í lagi þeim sem hafa ítrekað reynt án árangurs að hætta að reykja. Enn sem komið er benda niðurstöður hins vegar ekki til mikils stuðnings við þessa tilgátu.

Rannsóknir í anda fyrsta stigs forvarna eiga meira við börn og unglunga en margt er enn á huldu varðandi bæði líkamleg áhrif rafsígarettanna á ungmenni og þá félagslegu ferla sem eru að baki notkun þeirra. Nýjar rannsóknir hafa m.a. beint sjónum sínum að ástæðum þess hvers vegna þau kunna að hefja notkun rafretta og hvaða afleiðingar slík notkun kunni að hafa á líkur á neyslu hefðbundins tóbaks og/eða annarra vímuefna. Í nýlegri íslenskri rannsókn úr gögnum R&G³ var þáttakendum í 10. bekk skipt í fjóra hópa eftir því hvort þau höfðu notað rafrettur, tóbaks sígarettur, hvorugt eða bæði, og notkun áfengis og annarra vímuefna metin í hverjum hópi. Í stuttu máli sýndu niðurstöðurnar að neysla á rafrettum meðal barna og unglunga helst í hendur við auknar líkur á neyslu á öðrum vímuefnum. Það er, börn og unglingar sem höfðu eingöngu notað rafrettur en ekki tóbaks sígarettur voru líklegri til að hafa notað önnur vímuefni samanborin þau sem ekki höfðu notað rafrettur eða tóbaks sígarettur. Niðurstöður nýrra erlendra rannsókna benda til hins sama. Langtímarannsókn á bandarískum unglungum sýndi til að mynda að þeir sem höfðu einungis notað rafrettur voru líklegri en þeir sem höfðu hvorki notað rafrettur né hefðbundnar sígarettur til að hafa notað tóbaks sígarettur 12 mánuðum síðar⁴. Það er, notkun rafretta eingöngu jók líkur á hefðbundnum tóbaks reykingum 12 mánuðum síðar samanborið við engar reykingar 12 mánuðum fyrr.

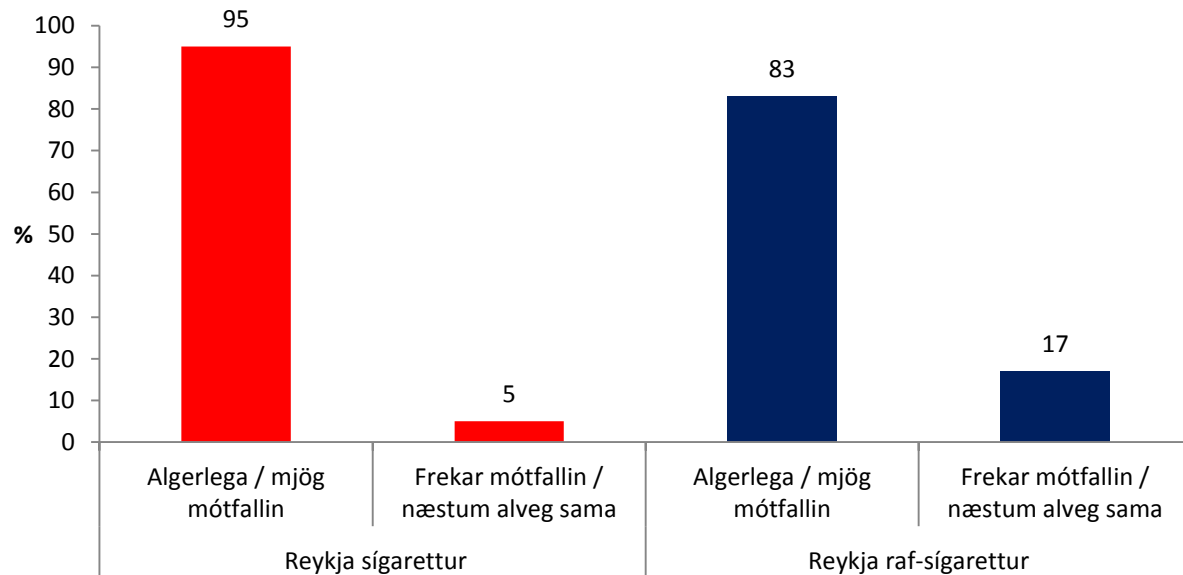
Í samantekt má því segja að notkun rafretta meðal ungs fólks sé úlfur í sauðagæru. Ungmenni sem hefja notkun rafretta eru líklegri en þau sem ekki nota rafrettur til að byrja að nota hefðbundnar tóbaks sígarettur sem og að neyta annarra vímuefna og því að fylgja félagslegum feril sem eykur líkur á annars konar frávíkshæðun. Hins vegar eru lög og reglur um sölu og dreifingu rafretta af skornum skammti hér á landi og hefur Embætti landlæknis t.a.m. lýst yfir áhyggjum af þeirri óvissu sem það skapar fyrir fræðslu og forvarnastarf í þessum efnum. Sé mið tekið af rannsóknnum má hins vegar segja að engar haldbærar ástæður eru því fyrir því að sýna neyslu á rafrettum meðal barna og unglunga einhverja linkind. Foreldrar og forvarnaaðilar ættu að afla sér þekkingar um bæði líkamlega og félagslega skaðsemi rafretta.

Tafla 1. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) um ævina. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2016.

Raf-sígarettur fjöldi skipta:	Landið (%)		
	8. b.	9. b	10. b
Aldrei	90,7	80,7	73,8
1x-5x	6,4	11,7	14
6x-19x	1,1	3,6	5,2
20x eða oftar	1,9	4,1	7,0
Einu sinni eða oftar um ævina	9,3%	19,3%	26,2%

Tafla 2. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) að jafnaði síðust 30 daga. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2016.

Raf-sígarettur daglega:	Landið (%)		
	8. b	9. b	10. b
Aldrei	97,1	94,2	91,3
Sjaldnar en einu sinni á dag	2,2	4,1	5,6
1-10 sinnum á dag	0,4	1,1	1,8
11 sinnum eða oftar á dag	0,3	0,6	1,2
Daglegar reykingar	0,7%	1,7%	3%



Mynd 1. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfarandi: Reykja sígarettur; Reykja raf-sígarettur. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2016.

Heimildir:

1. Hajek P, Etter J, Benowitz N, Eissenberg T, McRobbie H. (2014). Electronic cigarettes: review of use, content, safety, effects on smokers and potential for harm and benefit. *Addiction*, 109, 1801–1810.
2. Ambrose BK, Rostron BL, Johnson SE, Portnoy DB, Apelberg BJ, Kaufman AR, et al (2014). Perceptions of the relative harm of cigarettes and e-cigarettes among U.S. youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 47, S53–60.
3. Kristjansson, A.L., Mann, M.J., Sigfusdottir, I.D. (2015). Licit and illicit substance use by adolescent e-cigarette users compared to conventional cigarette smokers, dual users, and non-users. *Journal of Adolescent Health*, 57, 562-564.
4. Leventhal, A. M., Strong, D. R., Kirkpatrick, M. G., Unger, J. B., Sussman, S., Riggs, N. R., . . . Audrain-McGovern, J. (2015). Association of Electronic Cigarette Use With Initiation of Combustible Tobacco Product Smoking in Early Adolescence. *JAMA*, 314(7), 700-707.