



## Vöktun áhrifaþátta - áfengis- og tóbaksnotkun 2019

Frá árinu 2014 hefur embætti landlæknis vaktað valda áhrifaþætti heilbrigðis meðal landsmanna, 18 ára og eldri. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði, líðan og ofbeldi. Upplýsingarnar nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifaþátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsuefandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og var könnunin lögð fyrir mánaðarlega á árinu 2019. Fjölgað var í hópi þeirra sem tóku þátt í könnuninni árið 2019; annars vegar með slembiúrtaki úr viðhorfahópi Gallup og hins vegar með úrtaki úr þjóðskrá frá tuttugu stærstu sveitarfélögum landsins. Að þessu sinni fengust því samtals ríflega tíu þúsund svör og var þátttökuhlutfallið um 46%. Vert er að hafa í huga að þessi stækkun á úrtaki kann að hafa einhver áhrif á samanburð milli ára.

Hér verður fjallað um áfengis- og tóbaksnotkun fullorðinna og helstu breytingar sem orðið hafa frá fyrri könnunum. Skoðuð er breyting á áhættudrykkju og tíðni ölvunardrykkju á síðustu 12 mánuðum og þannig leitast við að meta neyslumynstur og þróun yfir tíma. Einnig verður þróun í notkun tóbaks og rafretta gerð skil.

### Áfengi

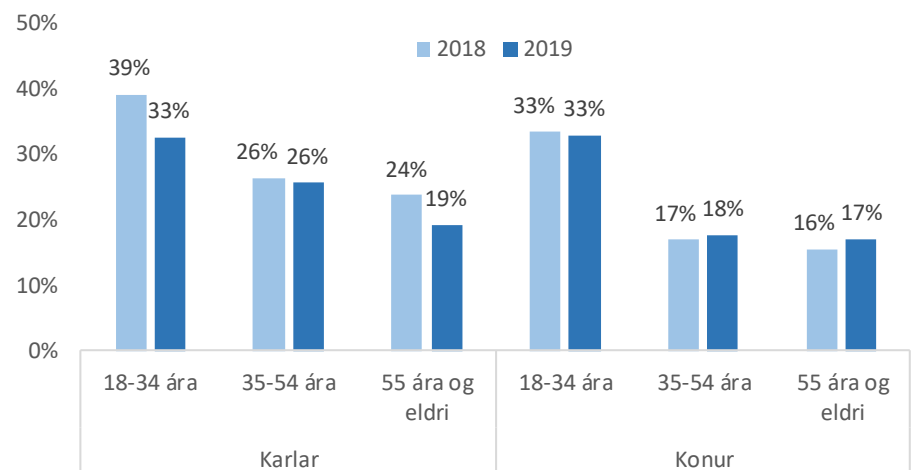
Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni má á ári hverju rekja rúmlega 11 milljón dauðsföll í heiminum til [áfengis](#)- og [tóbaksnotkunar](#). Áfengisnotkun veldur mikilli [sjúkdómabyrði og er aðalorsök ótímabærs dauða](#) meðal fólks á aldrinum 15 til 49 ára. Það hefur verið óbreytt um margra áratuga skeið.

Árið 2019 sögðust um það bil 86% fullorðinna Íslendinga hafa drukkið a.m.k. eitt glas af áfengum drykk síðustu 12 mánuði og 34% sögðust drekka áfengi í hverri viku. Þá sögðust 26% svarenda hafa orðið ölvaðir einu sinni í mánuði eða oftár síðastliðna 12 mánuði og fellur um fjórðungur Íslendinga þar með undir þá skilgreiningu að vera með skaðlegt neyslumynstur áfengis, svokallaða áhættudrykkju.

### Áhættudrykkja

Til þess að meta umfang skaðlegs neyslumynsturs, eða áhættudrykkju, er skilgreindur mælikvarði sem byggir á þremur spurningum. Í fyrsta lagi er spurt hversu oft á síðustu 12 mánuðum viðkomandi hefur drukkið að minnsta kosti eitt glas sem inniheldur áfengi (tíðni drykkju). Í öðru lagi er spurt um ölvunardrykkju, þ.e. hversu oft á síðustu 12 mánuðum viðkomandi hefur á einum degi drukkið að minnsta kosti fimm glös sem innihalda áfengi (fjöldi drykkja). Að lokum er spurt hversu marga áfenga drykki viðkomandi drekkur að jafnaði þegar áfengis er neytt (tíðni ölvunar).

Út frá tíðni áfengisneyslu, fjölda drykkja og tíðni ölvunardrykkju eru áhættustig reiknuð og nær kvarðinn frá 0 til 12. Karlmennt sem fá á bilinu 6–12 áhættu-



Mynd 1. Áhættudrykkja eftir kyni og aldri, 2018-2019.

Efni:

bls.

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.  
Védís Helga Eiríksdóttir

Embætti landlæknis

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

Vöktun áhrifaþátta —áfengis- og tóbaksnotkun 2019

1

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir



### 14. árgangur. 2. tölublað. Mars 2020

stig teljast þannig vera með skaðlegt neyslumynstur áfengis en sama viðmið fyrir konur eru 5–12 áhættustig. Notkun á þessum mælikvarða veitir betri sýn á skaðlegt neyslumynstur áfengis heldur en þegar hver spurning er notuð ein og sér. Árið 2019 féllu 25% karla og 22% kvenna undir þá skilgreiningu að vera með skaðlegt neyslumynstur á áfengi en árið 2018 var hlutfallið um 29% meðal karla og 22% meðal kvenna. Sé þetta hlutfall heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir að karlmönnum með skaðlegt neyslumynstur hafi fækkað um 5 þúsund milli þessara tveggja ára eða farið úr um 40 þúsund niður í 35 þúsund. Ætla má að um 30 þúsund konur séu með skaðlegt neyslumynstur áfengis.

Nánari greining eftir aldri sýnir að hlutfallslega fleiri í yngri aldurshópum eru með skaðlegt neyslumynstur áfengis heldur en í eldri aldurshópum (mynd 1). Þá sýnir samanburður milli ára enn fremur að það dregur úr áhættudrykkju karla í yngsta og elsta aldurshópnum. Áhættudrykkja kvenna stendur hins vegar nokkurn veginn í stað milli ára. Hjá körlum dregur mest úr áhættudrykkju í aldurshópnum 18-34 ára, eða um 6 prósentustig, og eru nú hlutfallslega jafn margar konur og karlar í þessum yngsta aldurshópi með skaðlegt neyslumynstur áfengis. Sé rýnt enn frekar í þennan yngsta aldurshóp karla sýna gögnin að mest dregur úr áhættudrykkju þeirra sem eru á aldrinum 25-34 ára en mun minna hjá þeim sem eru 18-24 ára (niðurstöður ekki sýndar á mynd).

#### Ölvun

Í heildina hefur dregið úr ölvunardrykkju karla en árið 2019 drukku 34% fullorðinna karla sig að jafnaði ölvaða einu sinni í mánuði eða oftar. Árið 2018 var hlutfallið um 42%. Konur drekka sig almennt síður ölvaðar heldur en karlar.

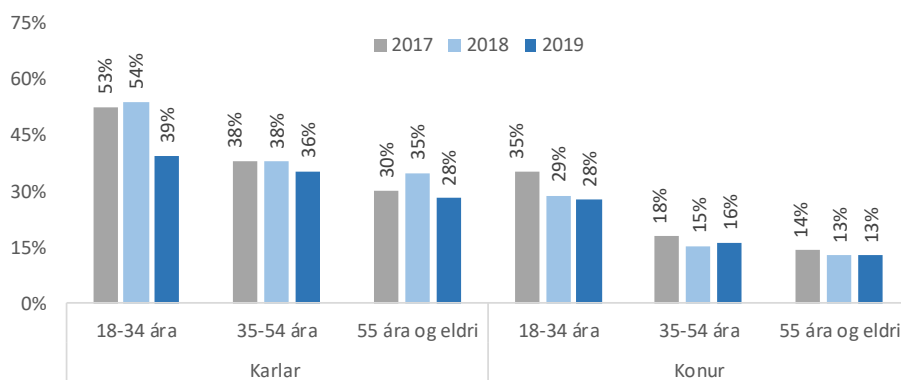
Þannig drukku um 19% fullorðinna kvenna sig ölvaðar einu sinni í mánuði eða oftar árið 2019 sem er sama hlutfall og árið áður. Ef þetta hlutfall er heimfært upp á þjóðina alla má gera ráð fyrir því að minnsta kosti 48 þúsund karlmenn og 25 þúsund konur, 18 ára og eldri, hafi drukkið sig ölvuð einu sinni í mánuði eða oftar á síðastliðnu ári.

Almennt dregur úr ölvun milli ára í nær öllum aldurshópum (mynd 2). Mest dregur úr ölvun hjá yngsta aldurshópnum en sem fyrr eru það ungir karlmenn sem drekka sig oftast ölvaða. Árið 2019 sögðust 39% karla á aldrinum 18-

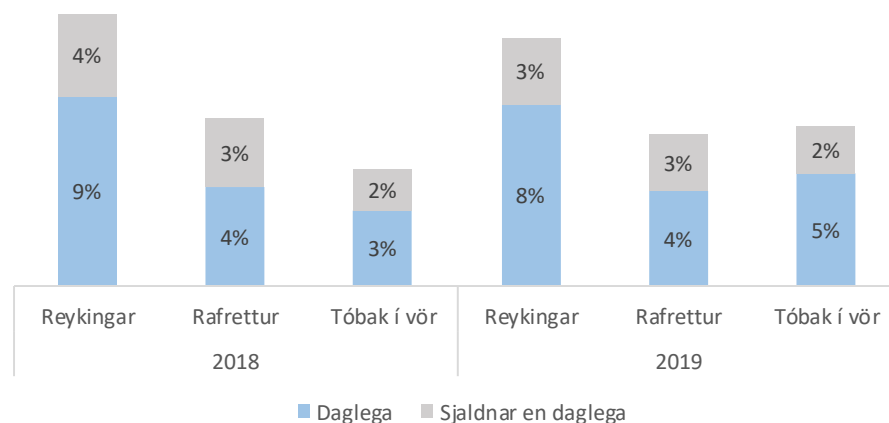
34 ára hafa orðið ölvaðir einu sinni í mánuði eða oftar. Samsvarandi hlutfall var 54% árið áður. Þar með minnkar bilið milli aldurshópa hjá körlum auk þess sem dregur saman með kynjunum í öllum aldurshópum.

#### Tóbak og rafrettur

Enn dregur úr reykingum fullorðinna milli ára. Reykingar fullorðinna mældust um 11% árið 2019 en þar af sögðust 8% reykja daglega en 3% sjaldnar en daglega. Til samanburðar sögðust 9% reykja daglega árið 2018 og 4% sjaldnar en daglega. Það samsvarar því að um þrjátíu þúsund fullorðnir hafi reykt árið



Mynd 2. Ölvun einu sinni í mánuði eða oftar, eftir kyni og aldri, 2017-2019.



Mynd 3. Tóbak og rafrettur. Dagleg notkun og notkun sjaldnar en daglega, 2018-2019.



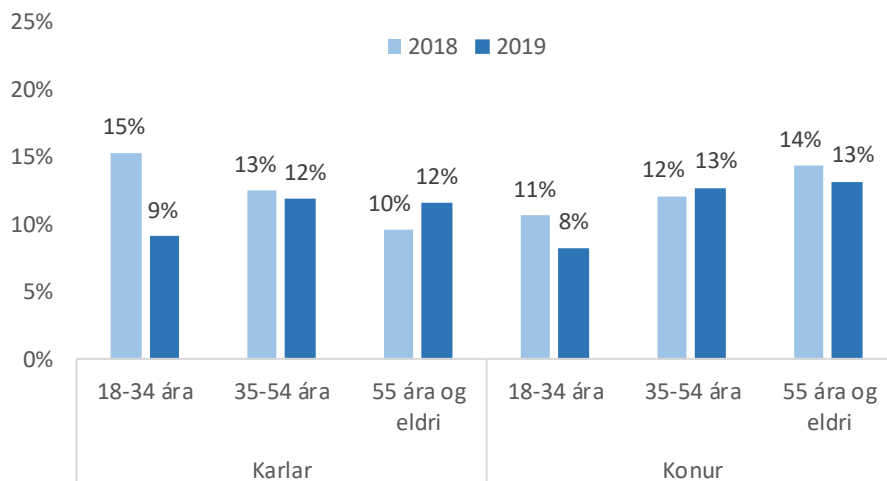
14. árgangur. 2. tölublað. Mars 2020

2019 ef tekið er mið af þjóðinni allri. Hlutfallsleg notkun á rafrettum stóð í stað milli ára og var um 7% árin 2018 og 2019. Þetta hlutfall samsvarar því að um nítján þúsund fullorðnir hafi notað rafrettur árið 2019. Notkun á tóbaki í vör jókst lítillega, fór úr 5% árið 2018 í 7% árið 2019 en samkvæmt því má gera ráð fyrir að um nítján þúsund fullorðnir noti tóbak í vör (mynd 3).

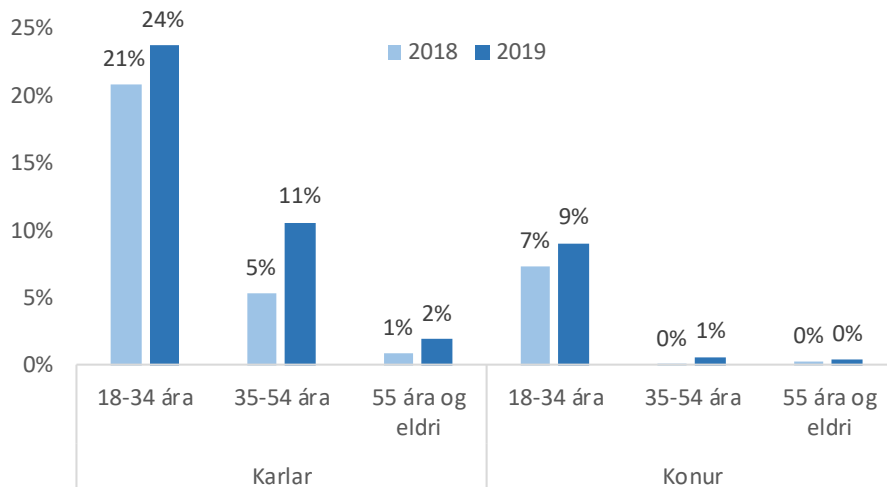
Árið 2018 voru reykingar algengastar hjá körlum á aldrinum 18-34 ára (15%) en nokkuð dró úr reykingum í þessum yngsta aldurshópi milli ára. Þannig sögðust um 9% karla á aldrinum 18-34 ára reykinga árið 2019, litlu fleiri en konur í sama aldurshópi (8%). Reykingar 35 ára og eldri voru um 12-13% árið 2019. Er það óháð kyni og hefur lítið breyst frá fyrra ári (mynd 4).

Mikil munur er á notkun tóbaks í vör, bæði eftir kyni og aldri. Er notkunin mest meðal yngri aldurshópa og meiri meðal karla heldur en kvenna (mynd 5). Notkun karla á tóbaki í vör jókst í aldurs-  
hópnum 18-34 ára, fór úr 21% árið 2018 í 24% árið 2019. Í sama aldurshópi kvenna jókst notkunin einnig lítillega milli ára, fór úr 7% árið 2018 í 9% árið 2019. Þá vekur athygli að umtalsverð aukning hefur orðið á notkun tóbaks í vör hjá körlum á aldrinum 35-54 ára. Fór notkunin úr 5% árið 2018 í 11% árið 2019. Fáar konur 35 ára og eldri nota tóbak í vör og það sama má segja um karla 55 ára og eldri.

Eins og fyrr segir stóð rafrettunotkun í stað milli árána 2018 og 2019 en um 7% fullorðinna notuðu rafrettur, daglega eða sjaldnar en daglega, fyrrgreind ár. Þó dregur nokkuð úr rafrettunotkun hjá körlum á aldrinum 35-54 ára, en notkunin fór úr 11% árið 2018 í 7% árið 2019 (mynd 6).



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem reykir daglega eða sjaldnar en daglega eftir kyni og aldri, 2018-2019.



Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem notar tóbak í vör daglega eða sjaldnar en daglega eftir kyni og aldri, 2018-2019.

Árið 2019 voru þeir sem sögðust nota rafrettur daglega eða sjaldnar en daglega beðnir um að merkja við staðhæfingar sem áttu best við um rafrettunotkun þeirra. Þátttakendur áttu þess kost að merkja við fleiri en einn svarmöguleika. Um þrjár af hverjum fjórum sögðust hafa notað rafrettur til þess að hætta að reykja eða hætta að nota tóbak í vör. Á það jafnt við um konur og karla. Mun algengara var að einstaklingar 35 ára eða eldri sem notuðu

rafrettur, hefðu áður reykt eða notað tóbak í vör. Um 20% þeirra sem notuðu rafrettur árið 2019 reyktu hins vegar einnig eða notuðu tóbak í vör. Var slík blönduð notkun algengust í yngsta aldurshópnum. Nokkuð var um þeir sem notuðu rafrettur hefðu aldrei reykt eða notað tóbak í vör. Átti það einkum við um yngsta aldurshópinn, 18-34 ára, en 7% karla og 17% kvenna í þeim hópi sem notaði rafrettur hafði aldrei reykt eða notað tóbak í vör (mynd 7).

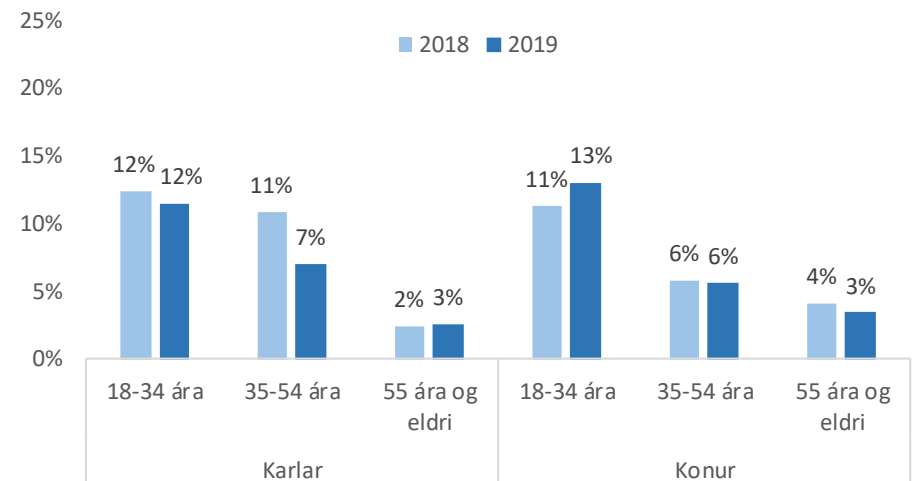


14. árgangur. 2. tölublað. Mars 2020

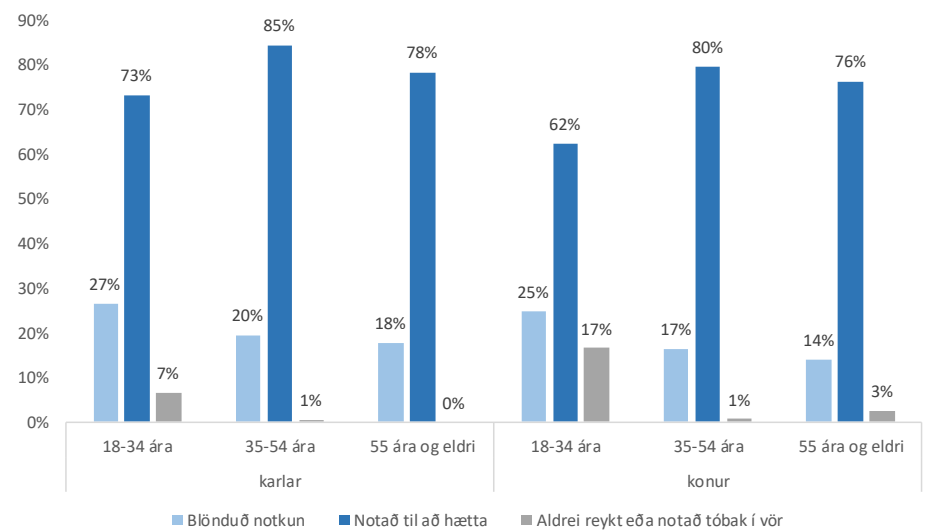
### Til umhugsunar

Niðurstöður könnunarinnar gefa til kynna að dregið hefur úr áhættudrykkju og ölvun milli ára 2018 og 2019, mest í yngsta aldurshópi karla. Ölvun er þó enn mun algengari meðal karla en kvenna í öllum aldurshópum. Samkvæmt Hagstofunni hefur neysla áfengis hérlendis haldist nokkuð stöðug undanfarin ár og er [tæplega 8 lítrar af hreinu áfengi á ári á hvern íbúa 15 ára og eldri](#). Ef Ísland á að ná þeim markmiðum sem sett eru fram af [Alþjóðaheilbrigðismála-stofnuninni](#) um að draga úr skaðlegri notkun áfengis um að minnsta kosti 10% fyrir árið 2025 og í [heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna](#) um að draga úr skaðlegri notkun áfengis, er ljóst að ekki má slá slöku við. Mikilvægt er að sporna enn frekar við svo draga megi úr skaðlegum áhrifum áfengis á einstaklinga og samfélög. Þrátt fyrir þekkingu á skaðsemi áfengis hefur ekki náðst samstaða hér á landi um að beita sannreynðum og áhrifaríkum aðferðum til að draga úr áfengisnotkun og þar með skaða að völdum áfengis, líkt og gert hefur verið í tóbaksvörnum. Meðal áhrifaríkra aðferða er skert aðgengi að áfengi með einkasölu ríkisins, virkri verðstýringu og takmörkun á fjölda útsölastaða, opnunartíma og aldurstakmörk ásamt víðtækum takmörkunum á markaðssetningu. [Allar slíkar stjórnvaldsaðgerðir eru til þess fallnar að vinna að settum markmiðum og draga þar með úr skaðlegum áhrifum og afleiðingum áfengisdrykkju.](#)

Niðurstöðurnar vöktunar embættis landlæknis gefa til kynna að enn dregur úr reykingum meðal fullorðinna Íslendinga. Þó er í því samhengi vert að hafa í huga að [tíðni reykinga er enn mjög mismunandi eftir t.d. menntunarhópum](#) á þann veg að fólk með hærri menntunarstig reykir að jafnaði síður en þeir sem minni menntun hafa. Mikil-



Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem notar rafrettur daglega eða sjaldnar en daglega eftir kyni og aldri, 2018-2019.



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem notar rafrettur daglega eða sjaldnar en daglega eftir kyni og aldri og hvornig þeir svara staðhæfingum um eigin rafrettunotkun, 2019.

vægt er að draga úr reykingum hjá öllum þjóðfélagshópum.

Enn sést aukning á notkun á tóbaki í vör hjá ungum konum auk þess sem fjórði hver karl á aldrinum 18 til 34 ára notar tóbak í vör. Þá er talsverð aukning á notkun á tóbaki í vör meðal karla á aldrinum 35 til 54 ára en á móti dregur

úr notkun á rafrettum í þessum hópi. Heilt yfir dregur úr notkun á rafrettum meðal fullorðinna karla en nánast engin breyting er á rafrettunotkun kvenna.

Flestir þeirra sem nota rafrettur, nota þær til þess að hætta að reykja eða hætta að nota tóbak í vör. Einn af hverjum fimm notar rafrettur samhliða

# TALNABRUNNUR

## Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

14. árgangur. 2. tölublað. Mars 2020

Því að reykja eða nota tóbak í vör. Algengara er að yngra fólk noti rafrettur án þess að hafa áður reykt eða notað tóbak í vör.

Til að draga úr skaðlegum áhrifum áfengis og tóbaks á einstaklinga og samfélagið í heild 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*