

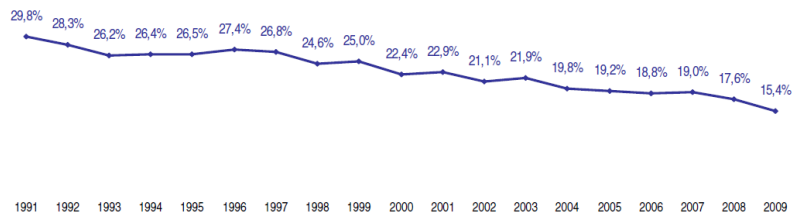
# Viðar Jensson

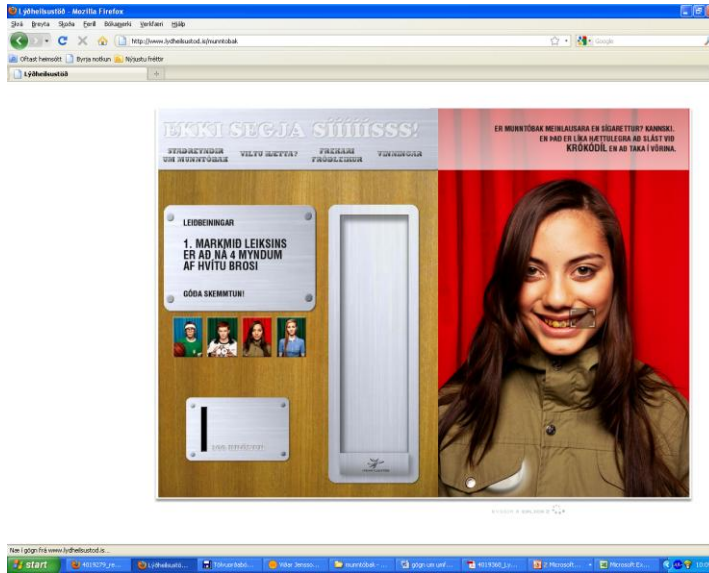
Verkefnisstjóri Tóbaksvarna Lýðheilsustöð

Sp. 1. Reykir þú eða hefur þú reykt? Þeir sem reykja daglega

Febrúar-september 2009

Þróun





3



**Fjöldi munntóbaksnotenda á Íslandi**

Munntóbaksnotun	Karlar	Konur
Fullorðnir (18-75 ára) árið 2007 (1)	3,1% nota daglega 3,4% annað slagið 0,5% samtals	0,3% nota daglega 0,5% annað slagið 0,6% samtals
Ungir fullorðnir (18-34 ára) árið 2007 (1)	7,2% nota daglega 8,7% annað slagið 15,9% samtals	0,8% nota daglega 0,8% annað slagið 1,6% samtals
Ungmennir (menningar 1-10. bekk) árið 2007 (2)	0,6% hafa notað 40 sinnum eða oftar um ávina 3,7% hafa notað 20 sinnum eða oftar sl. 30 daga	0,2% hafa notað 40 sinnum eða oftar um ávina 0,9% hafa notað 20 sinnum eða oftar sl. 30 daga

**Staðreyndir um munntóbak**

Venjulegt rakt munntóbak, stundum nefnt snúss, hefur verið til í Svíþjóð í um það bil 200 ár. Áður fyrr voru neytendurnir einkum rosakir karlmenn sem unnu líkamlega vinnu og bjuggu flestir í dreifbýlinu. Verulega dró úr sölu munntóbaks alla 20. öldina þar til á 7. áratugnum en síðan hefur neysla þess og sala staukist. Á Íslandi er með lögum bannað að flytja inn, framleiða og selja línkömmt nettóbak og allt munntóbak að undanskildu sírottóbaki. Lögin tóku gildi 1. febrúar 1997 og voru sett til að bregðast við tilskipun frá Evrópusambandinu sem gerði aðildarríkjnum skylt að banna munntóbak, þó ekki „traditional tobacco products“ sem gat átt við gamla íslenska nettóbakið. Með samningnum um Evrópska efnahagsvæðingunni var Íslendingum skylt að hilla þessu banni.

Í athugasemdum með frunvarpinu var bent á að erlendis hefði mikil bönd á viðleitni tóbaksframleiðenda til að markaðssetja nýjar tegundir munntóbaks sem blandar voru bragðefnum, svo og ljúklandsbá og limmalátt nettóbak. Með þessum nýju gerðum tóbaki væri einkum verið að hófa til ungs fólks og sumu staðar, t.d. í Svíþjóð, með þeim afleiðingum að umtalaverður hluti unglings væri farinn að nota „reyklaus tóbak“ að staðaldrí. Í athugasemdunum var bent á að þetta tóbak væri ávanabindandi, ekki síður en tóbak sem er reykt.

Þessar nýju gerðir munntóbaks hófu að jafnaði ekki verið á almennum markaði hér á landi og var því talið eðlilegt skref að banna innflutning á þeim með laga-samningu og stöðva þannig þessa markaðs- og vöruförum á „reyklaus tóbaki“ sem einkum beinist að ungu fólki. Munntóbak hefur hingað til einkallega verið vinselt meðal ungra karlmanna en á undanförunum árum hafa fleiri ungar konur einnig byrjað að nota munntóbak.

Á Íslandi er talið að um 3700 manns noti munntóbak daglega og ýmistlegt bendir til þess að það fjölgi mjög í þeim hópi. Um það bil 3% karlmanna og 0,3% kvenna notuðu munntóbak daglega árið 2007 (1).

Hættan á að skaða heilsuna er mun meiri af völdum munntóbaks en nikótínýfja. Einnig er hættan á að verða háður munntóbaki meiri en að verða háður nikótínýfjum. Rannsóknir benda til þess að margir munntóbaksnotendur reyki líka í nokkrum máli, sumir jafnvel daglega. Á undanföllum árum hafa konur hætt að reykingum í jafnmiklu mæli og karlar án þess að nota munntóbak. Samanburður á nikótínýfjum og munntóbaki sýnir að nikótínýfjir reynast mun öruggari og síður varasöm heilsunni en munntóbak og nikótínýfjir gera samræmlega gagn við að njóta fólki að hætta að reykingum (9).

### Munntóbak og íþróttir

Munntóbaksnotkun er algeng meðal íþróttamanna í Svíþjóð, einkum í hópíþróttum. Könnun meðal ungra íshokkisleikara sýnir að fjórðungur þeirra tekur sér munntóbak reglulega (10).

Kömbi hefur fram í rannsóknunum að munntóbaksneytendum er hættara við meðlösum en þeim sem ekki nota munntóbak. Meðal í vöðum, lóbum, hnjám, líbböndum og sínum og bakeymsli jímss konar voru algengari meðal munntóbaksneytenda en þeirra sem ekki notuðu munntóbak eða reykibak (11).

Samantekt:

- Munntóbak er mjög varabindandi.
- Sænskt munntóbak er afar misgjafnt.
- Munntóbaksneytendinn tekur þá áhættu að skaða heilsu sína en ennþá vantar töluvert á þekkinguna á áhrifum munntóbaks á heilsuna og þörf er á frekari rannsóknum.
- Margir munntóbaksnotendur eru jafnframt reykjagæmarn.
- Ekki er hægt að mæla með munntóbaki til að venja sig af reykjum.

### Áð hætta munntóbaksnotkun

Nær helmingur munntóbaksneytenda vill hætta neyslunni og þrjújungur vill fá aðstoð til þess (9). Algengasta ástæða þess að menn vilja hætta er að þeir vilja losna undan fíkinni og verða hressari, en jafnframt hafa sumir áhyggjur af heilsunni. Takmarkaðar vísindalegar rannsóknir eru til um það að losna undan munntóbaksfíkin en í stórum dráttum glíða þar sömu lögðni og um reykjar (9).

Þegar menn hætta munntóbaksnotkun kemur fyrir að þeir finni til mikilla óþæginda, einkum fyrstu dagana. Flest óþægindin hverfa þó innan mánaðar. Fráhvarfseinkennin geta verið þirringur, eirðarleysi, ársarneygð, skapstýggð, einbeitingarskortur, þreyta, svefnerfiðleikar, miki nikótínþörf, hagari hjartsláttur, aukin matarlyst og þyngdaraukning. Þeir sem notuð hafa mikið munntóbak og hætta notkuninni erögglega finna oft fyrir miklum fráhvarfseinkennum.

### Áður en munntóbaksnotkun er hætt

Til þess að takist að hætta verður að undirbúa sig og gera sér ljóst hvaða svinnungur best í umskiptunum. Í ákvæðunum verður að fela að hætta algörlu, ekki dagur að fá sér einn og einn skammt endum og eins. Líður í að efla sig fyrir átökin er að ákveða lokadaginn, t.d. eina til sex vikur fram í tímann.

Góður undirbúningur er að breyta um lífshætti. Hér eru nokkur dæmi:

- Líta lengri tíma líða milli þess að fá sér skammt og afta sig í að hafa ekkert undir vörðni.
- Skilja óðsina eftir heima, þegar farið er að heiman í stuttan tíma, eða setja óðsina á stað þar sem annar er að ná í hana.
- Venja sig á að drekka mikið vatn.



5

## Lyðheilsustöð

Notkun munntóbaks meðal ungmenna  
Október - nóvember 2009

### Lýsing á rannsókn

Unnið fyrir Lyðheilsustöð  
Markmið Að skoða notkun munntóbaks meðal ungs fólks á aldrinum 16-23 ára  
Frankvæmdatími 20. október til 9. nóvember 2009  
Aðferð Síma- og netkönnun  
Úrtak 1205 manns á öllu landinu, 16-23 ára, handahófsvaldir úr þjóðskrá  
Verknúmer 4019368

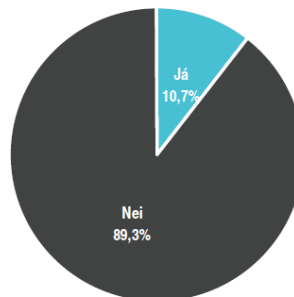
### Spurning 1

Notar þú tóbak í vörina?

capacent  
GALLUP

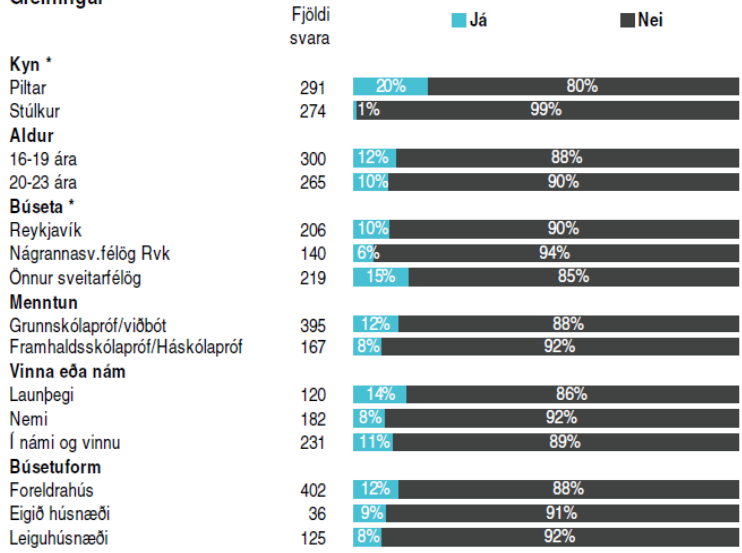
Október - nóvember 2009

Svör	Fjöldi	Hlutfall %	Vikmörk +/-
Já	60	10,7	2,5
Nei	505	89,3	2,5
Fjöldi svara	565	100,0	
Töku afstöðu	565	99,8	
Tók ekki afstöðu	1	0,2	
Fjöldi svarenda	566	100,0	



6

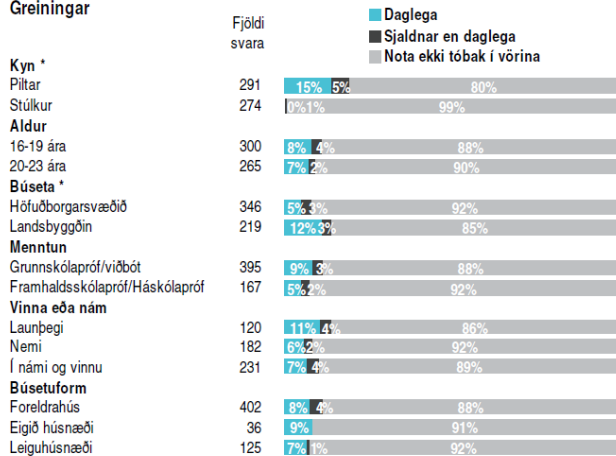
### Greiningar



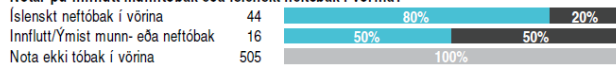
\* Marktækur munur á milli hópa

7

### Greiningar



Notar þú innflutt munntóbak eða íslenskt neftóbak í vörina? \*



\* Marktækur munur á milli hópa

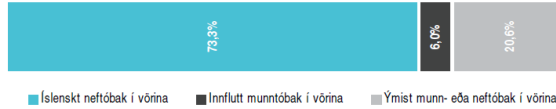
8

Spurning 2

Notar þú innflutt munntóbak eða íslenskt neftóbak í vörina?

Október - nóvember 2009

Svör	Fjöldi	Hlutfall %	Vilnærkt +/-
Íslenskt neftóbak í vörina	44	73,3	11,2
Innflutt munntóbak í vörina	4	6,0	6,0
Ýmist munn- eða neftóbak í vörina	12	20,6	10,2
Fjöldi svara	60	100,0	
Spurðir	60	10,6	
Ekki spurðir	506	89,4	
Fjöldi svarenda	566	100,0	



Þeir sem sögðust nota munntóbak (sp. 1) voru spurðir þessarar spurningar.

<http://www.lydheilsustod.is/media/tobaksvarnir/munntobak/Notkun-munntobaks-2009.pdf>

Sala ÁTVR í kílóum 2000 - 2009

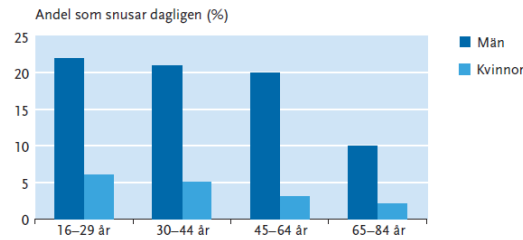
vara	þyngd pr. stk. gr.	þyngd pr. sölu eining gr.	Sala 2000 kg.	Sala 2001 kg.	Sala 2002 kg.	Sala 2003 kg.	Sala 2004 kg.	Sala 2005 kg.	Sala 2006 kg.	Sala 2007 kg.	Sala 2008 kg.	Sala 2009 kg.
Skorið neftóbak ÁTVR 50 gr dós	50	1000	4.865	4.940	5.396	5.935	6.911	7.946	8.524	10.491	12.816	15.455
Skorið neftóbak ÁTVR, 250 gr. krukka	250	250	1.741	1.510	1.414	1.322	1.195	1.060	912	821	745	816
Tóbakshorn ÁTVR	45	900	3.573	3.785	4.057	4.400	4.590	4.862	5.013	5.564	6.392	7.517
Samtals í kg.			10.178	10.234	10.867	11.657	12.696	13.868	14.450	16.877	19.953	23.788

### Män med lång utbildning snusar mindre

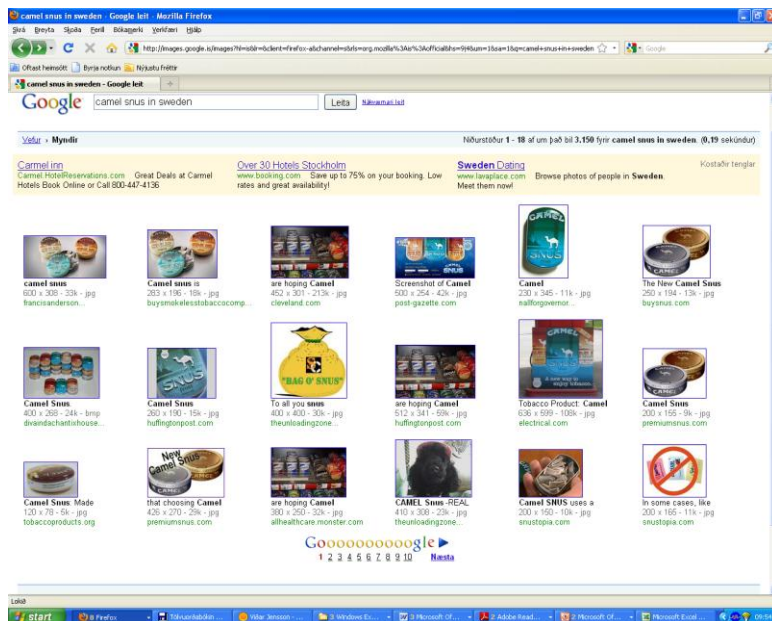
Andelen män som snusar dagligen har minskat med 2 procentenheter sedan 2004. Män snusar dock fortfarande dagligen i större utsträckning än kvinnor.

Andelen män som snusar skiljer sig inte nämnvärt mellan åldersgrupper, med undantag för den äldsta åldersgruppen där en mindre andel anger att de snusar dagligen. Även män med lång utbildning snusar mindre jämfört med män med en kortare utbildning.

Andelen dagliga snusare är låg bland män födda utanför Norden, bland manliga tjänstemän på mellannivå eller högre nivå och bland män som studerar. Bland kvinnor är skillnaderna små mellan olika åldersgrupper, sysselsättningsgrupper, socioekonomiska grupper och utbildningsgrupper.



Figur 24. Procentuell andel personer som snusar dagligen efter ålder. 16-84 år, 2009. Källa: Nationella folkhälsoenkäten, *Hälsa på lika villkor*, Statens folkhälsoinstitut



13

## Samvinna við tannlækna?

**Statens folkehelseinstitutt**

### Expertens bästa råd för att bli SNUSFRI

**Alt slata snusa inniheldur að þú gætir fítt frátt aðtíðis stórt bændi. Snusari frá öllu í líg mer rökstítt er rökari. Samantölunni, smokkari frá í líg líg mer rökstítt er rökari. Snusari frá öllu í líg mer rökstítt er rökari. Snusari frá öllu í líg mer rökstítt er rökari.**

**Förbered snusstöppet noga**

1. Húla þringingunni þínu þá þú ert smokkari. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín.
2. Þú ert smokkari þú ert smokkari. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín.
3. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín.

**Þú finnst hjálpt á**

1. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín.
2. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín.
3. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín. Önnur á líg þín er líg þín.

[www.fhi.se](http://frjals.is/)

<http://frjals.is/>

**Nærsamfélagsnálgun?**

**Krabbameinsfél. Hafnarfjarðar**

**Ungmennafélagið á Selfossi**

**Rangárþing**

**Í öllu falli samvinna**

**Ógedslegt**

MUNNTÓBAK  
NEI TAKK!

Það er ekki bara ógæðlegt að nota munntóbak. Það er líka mjög vanabíndandi sem þýðir að þú verður fjórt háður ...  
**Slepptu því!**

**Samvinna við KSÍ?**