



## Aðferðir fólks við að hætta að reykja

Jakobína Hólmfríður Árnadóttir

Margrét Valdimarsdóttir

Stefán Hrafn Jónsson

Bára Sigurjónsdóttir

Apríl 2008

Rannsóknaröð Lýðheilsustöðvar nr 1/2008

LÝÐHEILSUSTÖÐ



## Aðferðir fólks við að hætta að reykja

Jakobína Hólmfríður Árnadóttir

Margrét Valdimarsdóttir

Stefán Hrafn Jónsson

Bára Sigurjónsdóttir

2. útgáfa. Breytingar frá fyrri útgáfu: Ytra útlit, umfjöllun um ráðlagða notkun nikótínlyfja (bls. 12) og umfjöllun um þverkenningarlegt líkan um hegðunarbreytingu (bls. 7)

Útgefandi: Lýðheilsustöð. Apríl 2008

© Lýðheilsustöð

Höfundar: Jakobína Hólmfríður Árnadóttir, Margrét Valdimarsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson og Bára Sigurjónsdóttir

Frá árinu 1985 hafa árlega verið gerðar rannsóknir á reykingum Íslendinga. Niðurstöður þessara rannsókna sýna að verulega hefur dregið úr reykingum á Íslandi undanfarin rúm 20 ár<sup>1</sup>. Þessi þróun er í samræmi við þróunina í nágrannalöndum okkar<sup>2,3</sup>. Þessar rannsóknir hafa nýst til að fylgjast með þróun reykinga á Íslandi á þessu tímabilinu útfrá kyni og aldri. Hins vegar hafa íslenskar rannsóknir ekki fjallað nægjanlega mikið um hvað einkennir það fólk sem tekur ákvörðun um að hætta að reykja, þá sem tekst að hætta að reykja og hvaða leiðir hafa verið notaðar, t.d. hvort eða hvernig aðstoð fólkið hefur fengið. Upplýsingar af þessu tagi geta verið mikilvægar við ákvarðanatöku um markvissar aðgerðir í tóbaksvörnum hér á landi þar sem erlendar rannsóknir hafa bent til þess að mismunandi aðferðir virki fyrir fólk eftir því á hvaða stigi það er í því ferli að hætta að reykja.

Undanfarin ár hefur sala reykleysislyfja aukist nokkuð bæði hérlendis og í nágrannalöndum okkar. Einnig hefur átt sér stað töluverð umræða um lagasetningar varðandi reykleysislyf. Umræðan hefur þá snúist um hvort gefa eigi sölu nikótínlyfja frjálsa og hvort stjórnvöld eigi að greiða niður kostnað af lyfjunum. Árið 2006 var sala nikótínlyfja gefin frjáls í Finnlandi. Þessi breyting varð til þess að verð á nikótínlyfjum lækkaði og sala jókst. Þó er ekki vitað hvort þessi söluaukning hafi haft áhrif á tíðni reykinga. Til að mynda hefur sala nikótínlyfja aukist töluvert síðustu ár í Danmörku en tíðni reykinga haldist nokkuð stöðug<sup>4</sup>.

Í þessari skýrslu er greint frá niðurstöðum rannsóknar þar sem sala á nikótínlyfjum og Zybani á Íslandi borin saman við sölutölur frá hinum Norðurlöndunum. Jafnframt var spurt sérstaklega um notkun nikótínlyfja. Notkun nikótínlyfja á Íslandi hefur hingað til verið mjög lítið skoðuð.

---

<sup>1</sup> Sjá skýrslur um tíðni reykinga; <http://www.lydheilsustod.is/frettir/tobaksvarnir/nr/2359>

<sup>2</sup> Aalto-Setälä, V. og Alaranta, A. (2008). Effect of deregulation on the prices of nicotine replacement therapy products in Finland. Health Policy, [www.science direct.com](http://www.science direct.com).

<sup>3</sup> Þróunin hefur þó ekki verið sams konar innan allra þjóðfélags hópa. T.d. hefur komið í ljós í bandarískum rannsóknum að ekki hefur dregið úr reykingum hjá minnihlutahópum, fólki sem býr við bága efnahagsstöðu og er með litla menntun, og síður hjá yngra en eldra fólki (sjá t.d. Okuyemi, o.fl., (2006) Pathways to Health: A Cluster Randomized Trial of Nicotine Gum and Motivational Interviewing for Smoking Cessation in Low-Income Housing. Health Educ. Behav. Jun.(15)).

<sup>4</sup> Aalto-Setälä, V. og Alaranta, A. (2008). Effect of deregulation on the prices of nicotine replacement therapy products in Finland. Health Policy, [www.science direct.com](http://www.science direct.com).

## **Aðferð og gögn**

Þessi rannsókn byggir á símakönnun. Úrtakið var 1200 manns á aldrinum 15-89 ára á landinu öllu. Svarhlutfallið var 66,6%. Fyrirtækið PSN sá um framkvæmd úthringinga vorið 2006.

Upplýsingar um sölutölur nikótínlyfja komu frá Vistor hf.

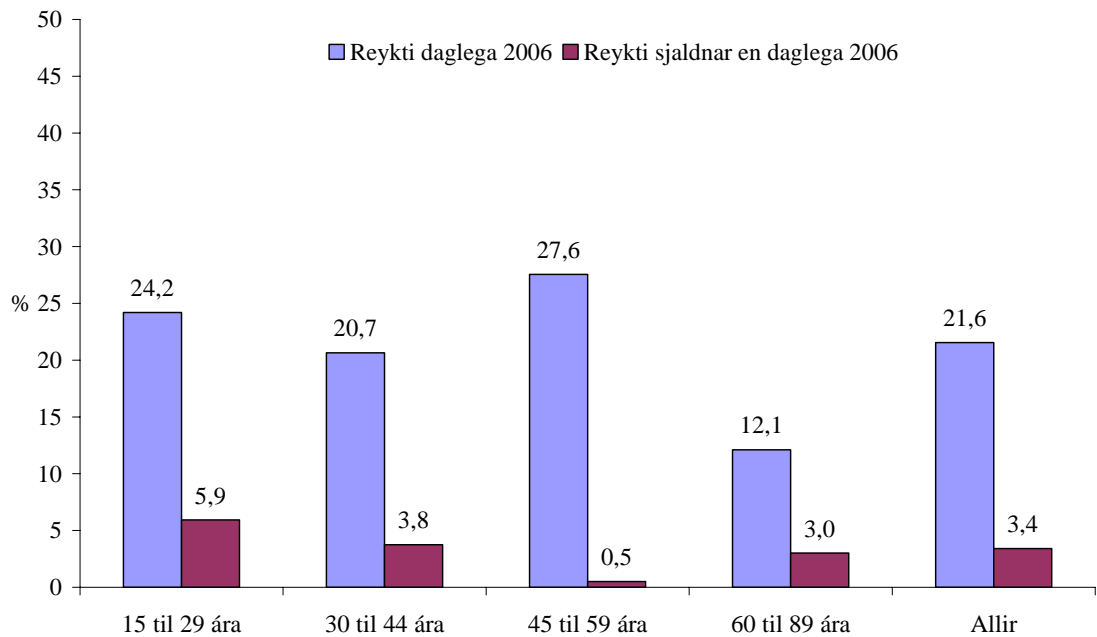
Til þess að gera sölutölur samanburðarhæfar voru þær margfaldaðar með gengi íslensku krónunnar á hverjum tíma og síðan deilt í með mannfjölda í hverju landi á viðeigandi tímamarki. Upplýsingar um sölutölur í hverju landi eru því eyðsla í íslenskum krónum á hvern íbúa. Mismunandi verð á reykleysislyfjum milli landa gæti haft einhver áhrif á samanburðartölurnar, þó er vert að taka fram að samkvæmt Vistor hf. er verðmunur sáralítill.

## **Niðurstöður**

### **Umfang reykinga á Íslandi**

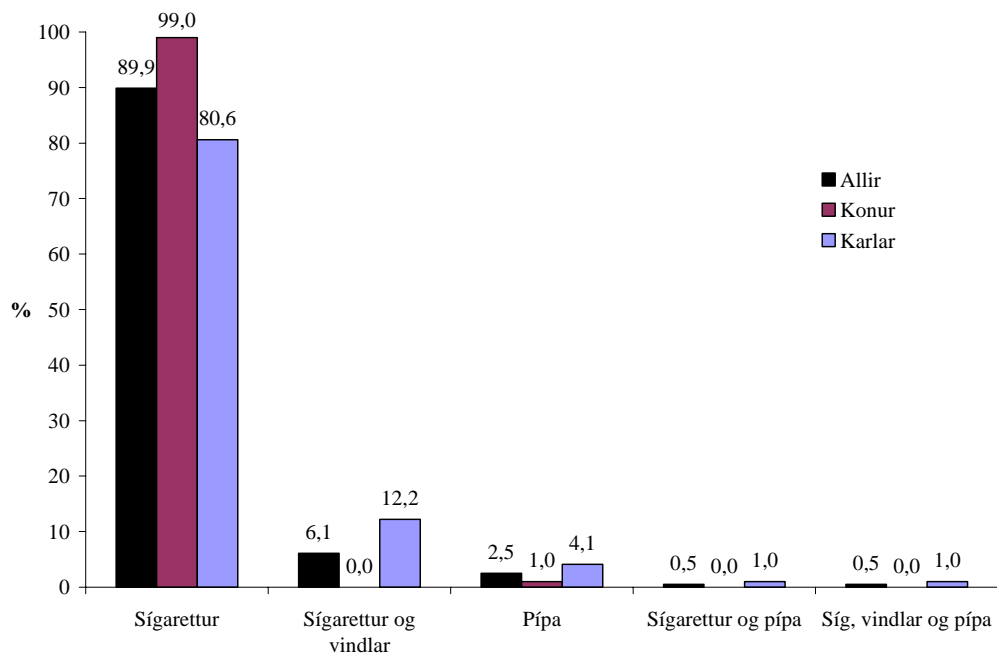
Frá því um 1985 hefur dregið stöðugt úr fjölda þeirra sem reykja daglega. Samkvæmt þessari könnun reykti um 22% fólks á aldrinum 15-89 ára daglega og um 3% reyktu sjaldnar en daglega. Nær enginn munur var á hlutfalli karla og kvenna sem reyktu daglega.

Á mynd 1 hafa svarendur sem reyktu daglega og þeirra sem reyktu sjaldnar en daglega verið greindir eftir aldri.



**Mynd 1. Hlutfall þeirra sem reyktu daglega og reyktu sjaldnar en daglega í hverjum aldurshópi.**

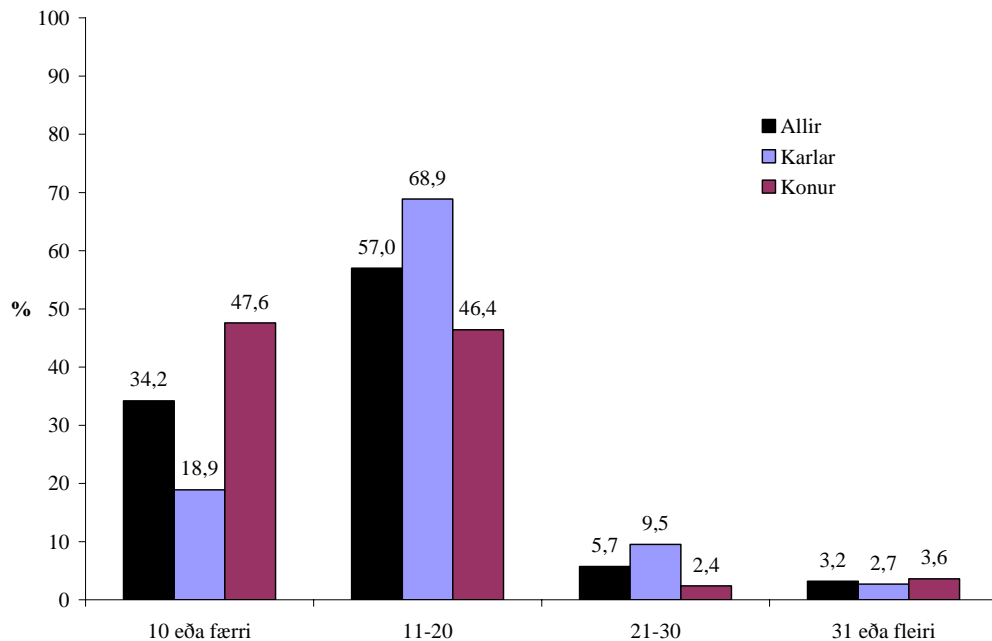
Þegar hver aldurshópur var skoðaður kom í ljós að í aldurshópnum 45-59 ára var hlutfall þeirra hæst sem reyktu daglega og næst hæst innan yngsta hópsins. Í aldurshópnum 60-89 ára reyktu aðeins 12,1% svarenda daglega, sem var lægsta hlutfallið. Sama hlutfall í elsta aldurshópnum reykti sjaldnar en daglega en reykti þó. Hlutfallslega flestir sem aldrei höfðu reykt voru í yngsta aldurshópnum.



**Mynd 2. Hlutfallsleg skipting tóbaksnotkunar eftir tegund, greint eftir kyni.**

Í rannsókninni var leitast við að skoða reykingavenjur fólks nánar en gert hefur verið í fyrri rannsóknum á vegum Lýðheilsustöðvar og áður Tóbaksvarnanefndar. Tóbaksfíkn var mæld með því að spyrja fólk hvað það reykti að meðaltali margar sígarettur og hversu fljótt það kveikti í fyrstu sígarettunni eftir að það vaknaði á morgnana. Einnig var spurt um löngun fólks til að hætta að reykja og hvort það hafi reynt að hætta á síðastliðnum 12 mánuðum.

Á mynd 2 eru upplýsingar um hvaða tegund tóbaks fólk reykti helst. Um 90% reykingafólksins reykti eingöngu sígarettur. Nokkur munur var á kynjunum hvað þetta varðaði. Konur virtust nær eingöngu halda sig við sígarettur (99%) en það átti ekki við um karla. Til að mynda reyktu rúmlega 12% karla bæði vindla og sígarettur.

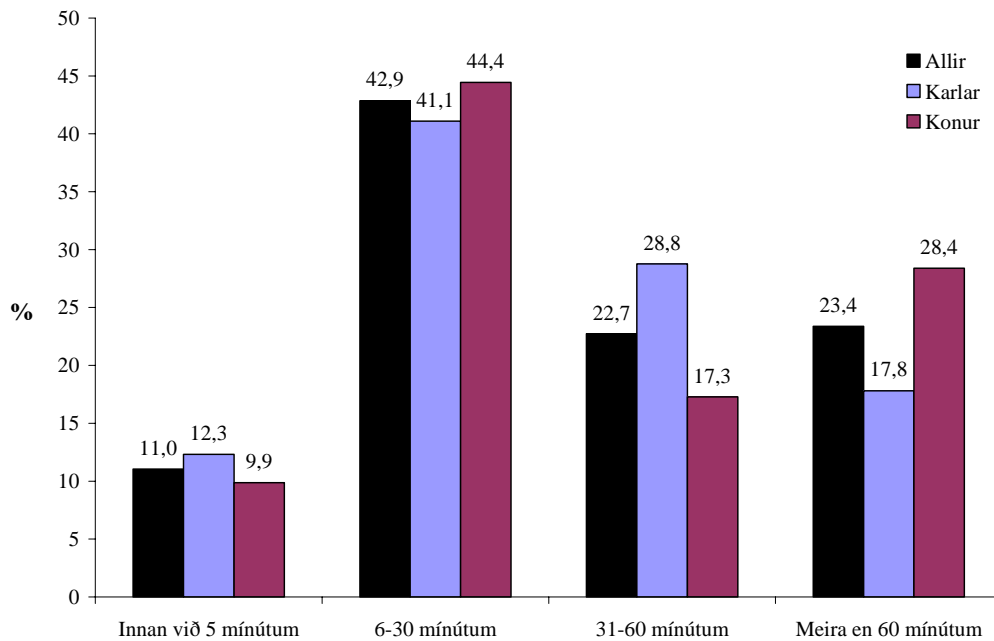


**Mynd 3. Hlutfallslega skipting reykingarfólks, greint eftir kyni og fjölda reyktra sígarettanna.**

Á mynd 3 má sjá svör þeirra sem reyktu við spurningunni um fjölda reyktra sígarettanna á dag. Flestir (57%) reyktu 11-20 sigarettur daglega eða um einn sigarettupakka eða minna. Nokkuð stórt hlutfall reykingarfólks, eða 34,2, reykti 10 sigarettur eða færri á dag. Þannig að samtals reyktu um 91% reykingarfólks einn sigarettupakka eða minna á dag. Samkvæmt þessu má segja að fíkn reykingarfólksins sé almennt í meðallagi eða undir meðallagi. Hér má velta fyrir sér hvort íslenskar aðstæður, þar sem flestir vinnustaðir eru reyklusir og sumir jafnvel með þá stefnu að starfsfólki er ekki leyft að reykja á vinnutíma, dragi úr fjölda reyktra sígarettanna hjá íslensku reykingarfólki.

Þegar svör karla og kvenna voru borin saman kom í ljós að hlutfallslega reyktu heldur fleiri karlar en konur meira en pakka af sigarettum á dag eða samtals 12,2% karla miðað við 6% kvenna. Í samræmi við það má álykta að fíkn karla sé heldur meiri en fíkn kvenna. Þegar hlutfall þeirra sem reyktu 31 eða fleiri sigarettu daglega skoðað var sérstaklega var þó hlutfall kvenna (3,6%) hærra en karla (2,7%). Hér er þó vert að hafa í huga að mjög fáir reyktu meira en 31 sigarettu á dag.

Önnur mæling á tóbaksfíkn er hversu fljótt reykingafólk kveikir sér í fyrstu sígarettunni eftir að það vaknar á morgnana. Eins og kemur fram á mynd 4 létu stærsti hluti reykingafólks líða 6 til 30 mínútur frá því að það vaknar og þangað til að það kveikir í fyrstu sígarettunni. Að þessu leyti var ekki mikill munur á milli kynjanna. Karlar (12,3%) voru þó aðeins líklegri en konur (9,9%) til þess að kveikja sér í sígarettu innan við fimm mínútum eftir að þeir vöknudu. Að sama skapi voru konur (28,4%) líklegri en karlar (17,8%) til að láta líða meira en klukkustund frá því að þær vakna og þangað til að kveikt er í fyrstu sígarettunni. Þessar niðurstöður eru í samræmi við niðurstöður svara við spurningunni um fjölda reykra sígarettanna og gefur til kynna að fíkn karla sé aðeins meiri en fíkn kvenna.



**Mynd 4. Hlutfallslega skipting reykingafólks út frá hversu fljótt það kveikti í fyrstu sígarettunni eftir að það vaknar á morgnana, greint eftir kyni.**

## Löngun reykingarfólks til að hætta að reykja

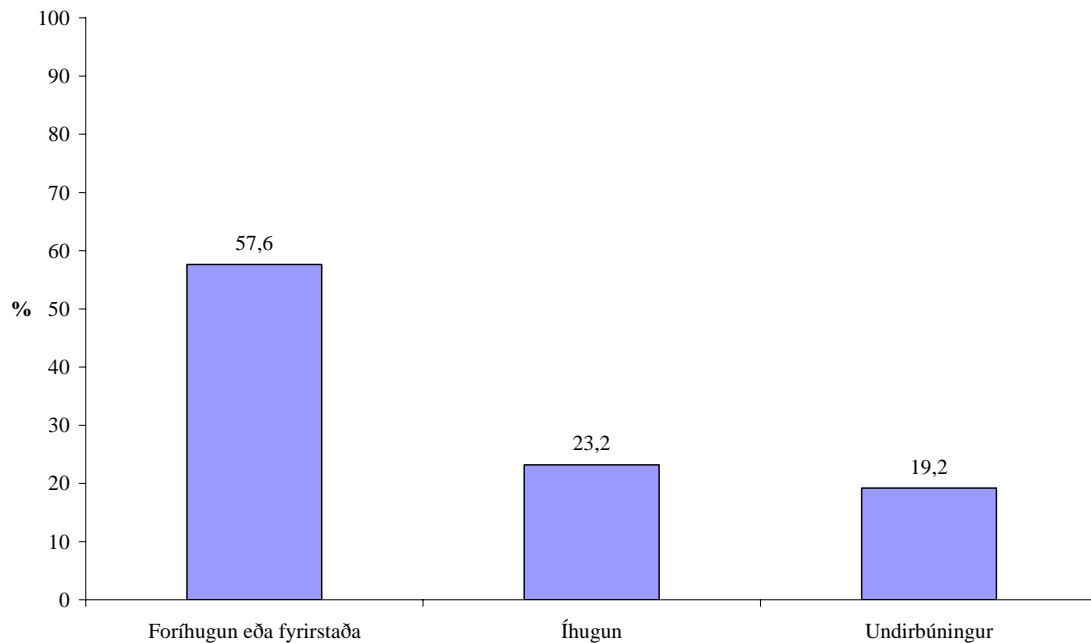
Þegar fólk var spurt um vilja sinn til að hætta að reykja sögðust 66% þeirra sem reykju hafa löngun til að hætta því. Þetta er í samræmi við erlendar rannsóknir sem hafa bent til þess að flest reykingafólk vilji hætta<sup>5</sup>. Einnig var spurt sérstaklega hvort reykingafólk væri alvarlega farið að íhuga að hætta að reykja.

Samkvæmt þverkenningarlegu líkani um hegðunarbreytingu (*The Transtheoretical Model of Behavior Change, TTM*) um hegðunabreytingu fer fólk í gegnum ákveðin skref (*stages of change*) þegar það vill breyta um hegðun. Þeir sem ætla að hætta innan 30 daga eru á svo kölluðu *undirbúningsstigi*. Þeir sjá kosti þess að hætta, eru jafnvel búnir að velja daginn og leita aðstoðar. Þeir sem segjast ætla að hætta innan sex mánaða eru á svokölluðu *íhugunarstigi*. Það fólk er farið að velta fyrir sér breytingum, gerir sér grein fyrir ókostum reykinga en sér jafnframt kosti við þær. Fólkið er því oft nokkuð tvíþent í afstöðu sinni til reykinga. Þeir sem ekki hafa hug á að hætta innan 6 mánaða eru hins vegar sagðir vera á *foríhugunar eða fyrirstöðustigi*. Reykingafólk á þessu stigi er jafnan sátt við reykingar sínar, sér kosti við þær og hefur ekki hug á að breyta hegðun sinni<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Sjá t.d. Taylor, T., Lader, D., Bryant, A., Keyse, L., og Joloza, MT. (2005). *Smoking-related behaviour and attitudes, 2005*. London: Office for National Statistics.

<sup>6</sup> Velicer, W.F., Prochaska, J.O., Fava, J.L., Rossi, J.S., Redding, C.A., Laforge, R.G., og Robbins, M.L. (2000). Using the transtheoretical model for population-based approaches to health promotion and disease prevention. *Homeostasis* 40(5), 174-195.



### Mynd 5. Hlutfall reykingarfólks sem vildi hætta að reykja.

Eins og má sjá á mynd 5 sögðu 19% svarenda (sem reyktu) vilja hætta innan mánaðar og voru því á undirbúningsstigi samkvæmt kenningu um breytingaferlið, 23% sögðust vilja hætta innan 6 mánaða og teljast því vera á íhugunarstigi en um 58% voru ekki að íhuga að hætta í nánustu framtíð, ekki innan næstu 6 mánaða eða alls ekki, og voru því á forfhugunarstigi eða fyrirstöðustigi.

Þannig að þrátt fyrir að 66% þeirra sem reykja vildu hætta því voru aðeins um 19% farnir að undirbúa sig fyrir það að hætta. Þessar upplýsingar geta verið leiðbeinandi þegar taka á ákvarðanir um markvissar aðgerðir í tóbaksvörnum. Mismunandi aðferðir geta virkað til að hvetja og aðstoða fólk við að hætta reykja eftir því hvar það er stadd í slíku ferli. Það, hversu margir voru ekki raunverulega tilbúnir að hætta, bendir til þess að heppilegt sé að beita hvetjandi aðferðum þar sem fólk er bent á áhættuna af því að reykja og kosti þess að hætta. Til að höfða til þess hóps sem er alvarlega að hugsa um að hætta er nauðsynlegt að benda á þá aðstoð sem er í boði og gagnlegar upplýsingar til að auðvelda skrefin til reykleysis.

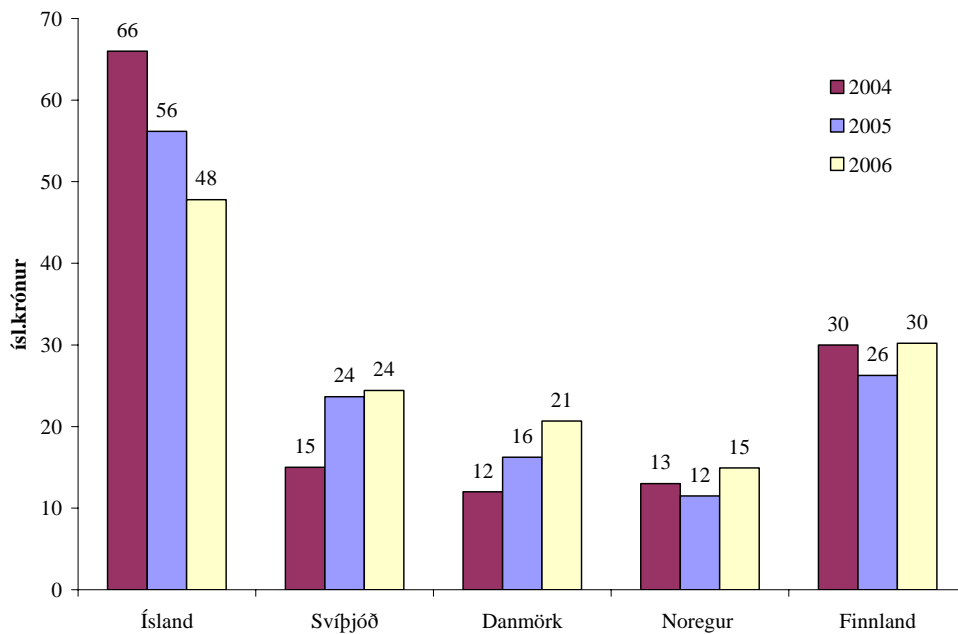
Í þessari rannsókn var einnig skoðað hversu margir höfðu gert raunverulega tilraun til að hætta að reykja á síðastliðnum 12 mánuðum. Niðurstöður eru þær að um 56% reykingarfólks hafði gert slíka tilraun. Ekki virðist vera kynja- eða aldursmunur á þeim

sem höfðu reynt að hætta. Þegar þetta var skoðað út frá fíkn og áhuga á að hætta kom í ljós að fólk með minni fíkn var líklegra til að hafa prófað að hætta en aðrir. Þeir sem höfðu áhuga á að hætta að reykja innan 30 daga voru einnig mun líklegri til að hafa reynt að hætta á síðastliðnum 12 mánuðum.

Það er athyglisvert að yfir 50% aðspurðra reykingamanna hafði gert tilraun til að hætta að reykja á síðastliðnu ári en ekki tekist það. Mikilvægt gæti verið að skoða af hverju fólki tekst ekki að halda reykleysið út, hvað komi helst í veg fyrir það og hvað einkenni þá sem tekst að halda reykleysið út.

## Nikótínlyfjanoðkun og önnur aðstoð

Í næsta kafla er annars vegar borin saman notkun reykleysislyfja á Norðurlöndunum og hins vegar skoðuð notkun reykleysislyfja svarenda þessarar könnunar.



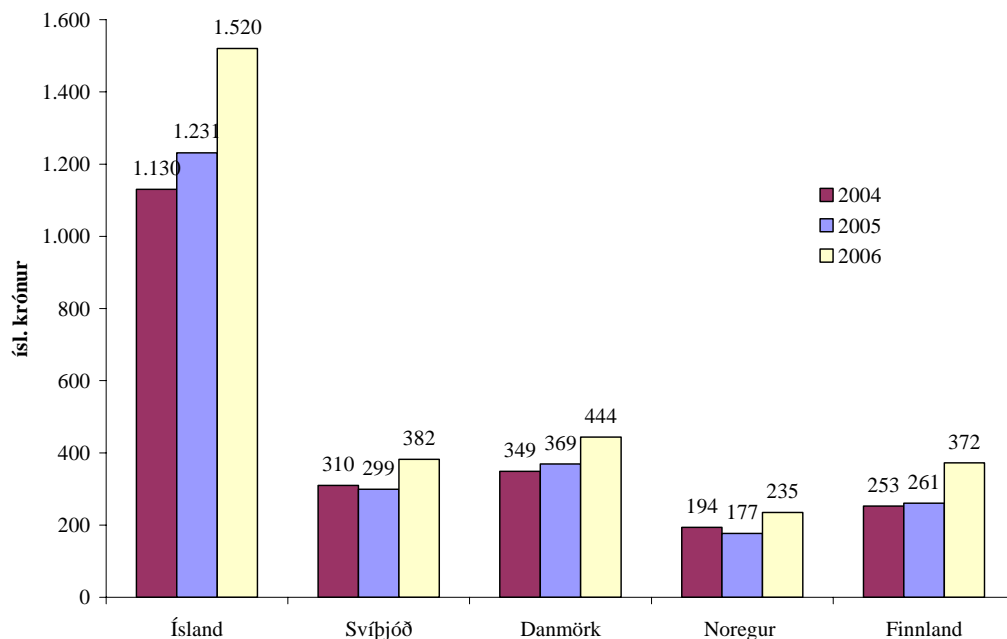
### Mynd 6. Heildareyðsla á hvern íbúa til kaupa á Zyban, samanburður á milli norðurlandanna.

Þegar mynd 6 er skoðuð kemur í ljós að Ísland sker sig nokkuð úr hvað varðar sölu á lyfinu Zyban á árunum 2004 til 2006. Íslendingar eyða mun hærri fjárhæð á hvern íbúa til kaupa á Zyban heldur en aðrar Norðurlandþjóðir. Þróunin á notkun lyfsins Íslandi hefur einnig verið nokkuð frábrugðin þeirri sem hefur átt sér stað á hinum Norðurlöndunum. Á Íslandi hefur dregið úr sölu á Zyban en salan hefur almennt aukist aðeins á öðrum Norðurlöndum.

Á mynd 7 má sjá samanburð milli Norðurlandanna á heildareyðslu til kaupa á nikótínlyfjum (nicotinell/nicorette). Undanfarin ár hefur sala nikótínlyfja aukist til muna á Íslandi og langt umfram söluaukningu á hinum Norðurlöndunum. Árið 2006 jókst sala nikótínlyfja einnig hjá öðrum Norðurlandþjóðum, frá því sem var árinu áður, en sú söluaukning hefur að einhverju leyti verið tengd við breytingar á aðgengi að nikótínlyfjum.

Söluaukningin á Íslandi er ekki í samræmi við tölur um fjölda þeirra sem hætta að reykja, en sá fjöldi hefur haldist nokkuð stöðugur síðastliðin ár<sup>7</sup>.

Í ljósi þessa er vert að spyrja sig að því hvort fleiri noti nikótínlyf en aðeins þeir sem eru að reyna að hætta að reykja. Í næsta hluta er notkun Íslendinga á nikótínlyfjum skoðuð sérstaklega.

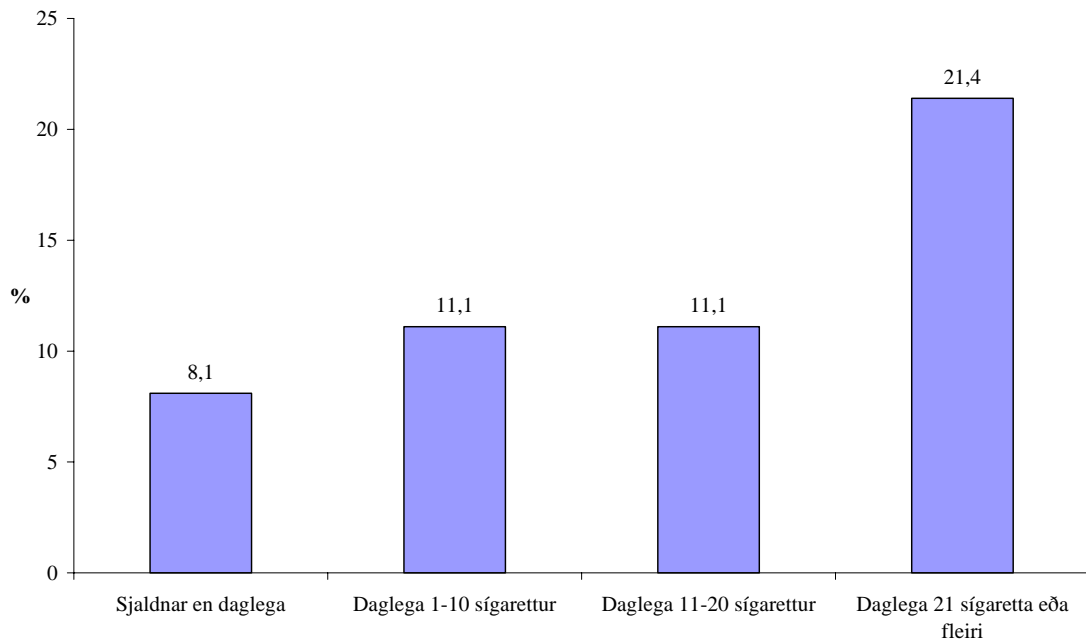


**Mynd 7. Heildareyðsla í nikótínlyf (nicotinell/nicorette) á hvern íbúa, samanburður á milli norðurlandanna.**

Niðurstöður rannsókna hafa bent til þess að með notkun nikótínlyfja aukist líkur fólks á því að hætta að reykja. Nikótínlyfjum er ætlað að draga úr fráhrarfseinkennum þegar

<sup>7</sup> Lýðheilsustöð. (2005). *Reykingar 1989-2005*. Birt: 23.06.2005. <http://www.lydheilsustod.is/rannsoknir/tobak-og-tobaksvarnir/nr/1088>. Skoðað: 26.06.2006.

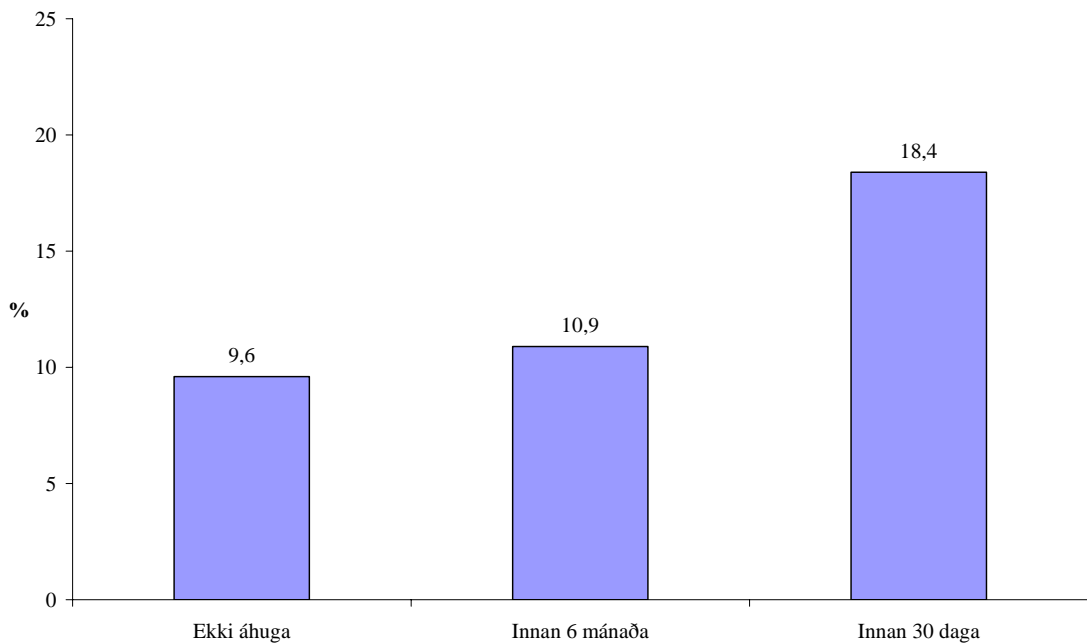
reykingum er hætt og mælt er með notkun þeirra í 10-12 vikur<sup>8</sup>. Niðurstöður þessarar rannsóknar sýna hins vegar að nokkuð stór hluti þeirra sem reyktu daglega, eða tæplega 12%, notuðu einnig nikótínlyf. Um 8% þeirra sem reyktu sjaldnar en daglega notuðu nikótínlyf. Á mynd 8 er hlutfall reykingafólks sem notaði nikótínlyf greint eftir því hversu mikið það reykti. Eins og kemur fram á myndinni er nikótínlyfjanotkun algengari hjá þeim sem reyktu mikið, eða meira en pakka á dag, heldur en hjá þeim sem reyktu minna en pakka á dag. Hér ber þó að hafa í huga að mjög fáir einstaklingar eru bakvið þessar prósentutölur, aðeins 14 einstaklingar í úrtakinu reyktu meira en pakka á dag. Það er því mjög varasamt að túlka þessar niðurstöður sérstaklega eða draga af þeim miklar ályktanir.



**Mynd 8. Hlutfall reykingarfólks sem notaði nikótínlyf, greint eftir fjölda reyktra sígarettu.**

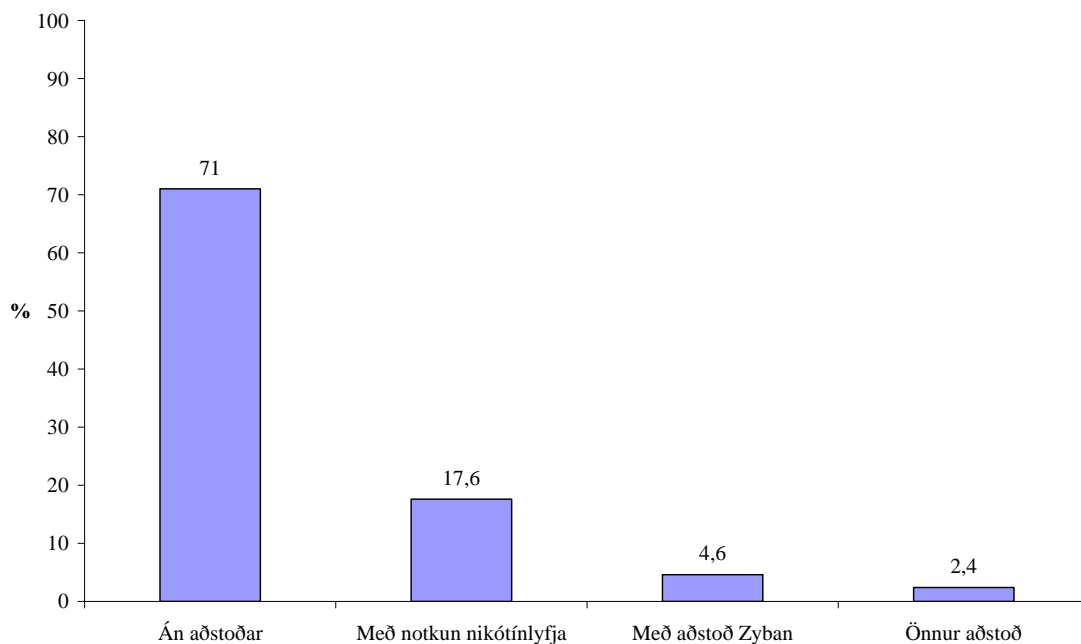
<sup>8</sup> <http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/tobak/nr/1732>

Mynd 9 sýnir niðurstöður þegar nikótínlyfjanotkun var skoðuð eftir því hvort fólk hygðist hætta að reykja á næstunni. Þar kom í ljós að fólk var mun líklegra til að nota nikótínlyf ef það hygðist hætta að reykja innan 30 daga (18,4%) en ef það ætlaði að hætta seinna eða alls ekkert (um 10%). Þessar niðurstöður benda til þess að fólk hefji notkun nikótínlyfja áður en það hættir að reykja. Einnig er hugsanlegt að fólk hafi áður reynt að hætta að reykja með lyfjum og ekki hætt á lyfjunum þegar það byrjaði aftur að reykja, eða að íslenskt reykingafólk bregðist við fleiri reyklausum stöðum með því að nota nikótínlyf í stað þess að hætta að reykja.



**Mynd 9. Hlutfall reykingarfólks sem notaði nikótínlyf, greint eftir ásetningi um að hætta að reykja.**

Þegar fólk, sem hætt var að reykja, var spurt hvað það hefði notað sér til aðstoðar (ef eitthvað) komu nokkuð athygliverðar niðurstöður í ljós. Um 70% aðspurðra virtist hafa hætt án aðstoðar, tæp 18% höfðu notað nikótínlyf, um 5% Zyban (lyfseðilskylt lyf) og aðeins um 2% námskeið og stuðningshópa (sjá mynd 10). Önnur aðstoð var ekki nefnd, svo sem símalínan 8006030, sjálfshjálparefni, netið, heilbrigðisstarfsmenn í heilsugæslu og sjúkrahúsum. Þrátt fyrir að þessar niðurstöður séu í samræmi við erlendar rannsóknir<sup>9</sup> eru þær nokkuð nokkuð sláandi þegar haft er í huga að hér á landi virðist neysla nikótínlyfja vera mun meiri en í nágrannalöndum okkar en einungis tæplega 20% þeirra sem höfðu hætt að reykja notuðu nikótínlyf sér til aðstoðar. Í þessu samhengi væri áhugavert að skoða hvort neysla nikótínlyfja sé með öðru móti hér á landi, þ.e.a.s. hvort algengara sé héraendis en á hinum Norðurlöndunum að fólk sem enn reykir noti nikótínlyf og ef svo er af hverju það stafar.



**Mynd 10. Tegund aðstoðar við að hætta að reykja.**

<sup>9</sup> Sjá t.d. Aalto-Setälä, V. og Alaranta, A. (2008). Effect of deregulation on the prices of nicotine replacement therapy products in Finland. Health Policy, www.science direct.com.

## Hvati til að hætta að reykja

Auk þess að afla upplýsinga um aðferðirnar sem fólk notaði sér til aðstoðar við að hætta að reykja var fyrrverandi reykingafólk einnig spurt hvað hefði hvatt það til að hætta. Í töflu 1 sést að algengast var að fyrrverandi reykingamenn vísi til heilsufars, kostnaður kom næstur, þar á eftir ótilgreind ástæða (bara) og í fjórða sæti vilji til að láta tóbakið ekki stjórna sér.

Þessar niðurstöður eru í samræmi við erlendar rannsóknir<sup>10,11,12</sup>. Ekki var mikill munur á milli svara kynjanna. Þó nefndu karlar heilsuna í meiri mæli en konur. Að eiga von á barni var þriðja algengasta ástæðan hjá konum en var mjög lítið nefnd hjá körlum. Í ljósi meiri þekkingar á áhrifum óbeinna reykinga móður á fóstur og því hve mikilvægt er að maki hætti að reykja með konu sinni á meðgöngu þarf að leggja áherslu ábyrgð feðra frá upphafi meðgöngu.

**Tafla 1. Hvað hvatti fólk til að hætta að reykja**

	Allir	Karlar	Konur
Heilsan	55,2	60,7	48,5
Kostnaðurinn	14,8	13,9	15,8
Bara	11,7	12,3	10,9
Vildi ekki láta tóbakið stjórna mér	11,2	12,3	9,9
Fjölskylda/vinir	10,8	11,5	9,9
Átti von á barni	7,6	1,6	14,9
Þrýstingur/Þrengt að reykingafólki	4,5	4,1	5,0
Vil ekki að börnin mín byrji	3,1	2,5	4,0
Auglýsing	2,2	2,5	2,0
Óþrifnaður	1,8	1,6	2,0
Fræðsla/forvarnir	1,3	1,6	1,0

<sup>10</sup> Hymowitz, N., Cummings, M., Hyland, A., Lynn, W.R., Pechacek, T.F., og Hartwell, T.D. (1997). Predictors of smoking cessation in a cohort of adult smokers followed for five years. *Tobacco Control*, 6(suppl.2), 57-62.

<sup>11</sup> Hyland, A., Li, Q., Bauer, J.E., Giovino, G.A., Steger, C., og Cummings, M. (2004). Predictors of cessation in a cohort of current and former smokers followed over 13 years. *Nicotine & Tobacco Research*, 6(suppl. 3), 363-369.

<sup>12</sup> Larabie, L.C. (2005). To what extent do smokers plan quit attempts? *Tobacco Control*, 14, 425-428.

## Samantekt

Í þessari rannsókn var leitast við að skoða reykingavenjur fólks og hvað einkenndi þá sem tekist hefur að hætta að reykja.

Hlutfall Íslendinga sem reykir hefur farið minnkandi undanfarna áratugi. Samkvæmt niðurstöðum þessarar rannsóknar reyktu daglega um 22% Íslendinga á aldrinum 15-89 ára. Hlutfallslega flestir sem reyktu daglega eru á aldrinum 45-59 ára. Nánast enginn munur var á reykingatíðni karla og kvenna. Flest reykingarfólkið reykti minna eða um það bil einn pakka af sígarettum á dag og reykti sína fyrstu sígarettu á fyrstu 30 mínútunum eftir að það vaknaði. En þessir tveir þættir hafa verið notaðir til að mæla hversu mikil tóbaksfíknin er. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar er tóbaksfíkn íslenskra reykingarmanna í meðallagi.

Stór hluti (66%) reykingarfólks hafði reynt að hætta að reykja á undanförunum 12 mánuðum þannig að stórt hlutfall af þeim sem reyktu vildu hætta. En þegar spurt var sérstaklega voru mun færri tilbúnir til að hætta að reykja í næsta mánuði og meira en helmingur reykingarmannanna hafði ekki áhuga á að hætta á næstu 6 mánuðum eða var alls ekki að íhuga að hætta að reykja.

Notkun reykleysislyfja á Íslandi var borin saman við notkun á öðrum Norðurlöndum. Í ljós kom að á Íslandi, eins og hjá nágrannaþjóðum, okkar hafði neysla nikótínlyfja aukist töluvert síðustu ár, en dregið hefur úr notkun Zyban á Íslandi en sú notkun hefur verið nokkuð stöðug á hinum löndunum. Heildareyðsla til kaupa á reykleysislyfjum, og þá sérstaklega nikótínlyfjum, á hvern íbúa var mun meiri á Íslandi en á hinum Norðurlöndunum. Aukning sem hefur orðið á notkun nikótínlyfja á Íslandi undanfarin ár er ekki í samræmi við þróun í tíðni reykinga, en sú þróun hefur verið nokkuð stöðug.

Yfir 70% þeirra sem tókst að hætta að reykja fengu enga sérstaka aðstoð við að hætta, en rúmlega 22% notaði reykleysislyf sér til aðstoðar (annað hvort nikótínlyf eða Zyban). Nokkuð stór hluti þeirra sem enn reykti notaði nikótínlyf. Þetta er ekki í samræmi við leiðbeiningar um notkun slíkra lyfja. Til þess að svara því af hverju neysla nikótínlyfja er meiri á Íslandi en á hinum Norðurlöndunum þyrfti að gera ítarlegri rannsókn en hér hefur verið gerð.

Afleiðingar reykinga á heilsuna virtust vera helsti hvati reykingarfólks til að hætta að reykja en einnig virtist kostnaðurinn ýta undir þá ákvörðun.

Upplýsingarnar sem fengist hafa í þessari rannsókn eiga að geta nýst í tóbaksvarnastarfi. Til að mynda gefa þær vísbendingu um að auka þurfi upplýsingar um þá aðstoð sem reykingafólki stendur til boða þegar það hefur tekið ákvörðun um að hætta að reykja.