

TOBAK OCH GLOBAL HÄLSA



Tobak motverkar samtliga av FN:s 17 globala mål för hållbar utveckling. Detta faktablad berör främst målen ovan.

Tobaksepidemin är ett av världens största hot mot folkhälsan, och tobak är den största orsaken till global ohälsa som går att förebygga. Tobaksbruk bidrar till ojämlikhet i hälsa och ekonomi både inom och mellan länder. Cirka 80 procent av världens 1,1 miljarder rökare lever i låg- och medelinkomstländer, där bördan av tobaksrelaterade sjukdomar och kostnader väger tyngst. Sämre tillgång till hälso- och sjukvård samt lägre kunskap om tobakens hälsorisker bidrar till att tobaksindustrins strategier för att rekrytera nya kunder blir extra effektiva och skadliga. Tobaksrelaterad ohälsa drabbar människor både i konsumtionen och i produktionen av tobak. Läs mer om tobakens effekter på den globala hälsan och ekonomin nedan.

WHO:s tobakskonvention

Tobakens negativa effekter för både hälsa, miljö och ekonomi är omfattande, men också möjliga att förebygga. Som respons till tobaksindustrins strategier och försök att dölja skadeverkningarna av deras produkter tog Världshälsoorganisationen (WHO) fram en ramkonvention för tobakskontroll (tobakskonventionen) 2003. Tobakskonventionen är ett evidensbaserat avtal som fastställer alla människors rätt till bästa möjliga hälsa. Idag har 181 länder, som representerar över 90 procent av världens befolkning, åtagit sig att följa konventionens riktlinjer för att minska tobaksbruket och fasa ut samtliga tobaksprodukter.



World Health Organization

Tips och riktlinjer för materialet

Informationen i detta faktablad får användas fritt på lektioner, till skolarbeten, projekt och olika former av engagemang för tobaksprevention samt hållbarhetsfrågor. Referera till A Non Smoking Generation och utnyttja gärna källförteckningen för att fördjupa kunskaperna om tobak och hälsa.

Tobakskonventionens artiklar utgår ifrån att det finns en grundläggande och oförenlig konflikt mellan tobaksindustrins intressen och folkhälsan. Eftersom tobaksindustrin tillverkar och marknadsför en produkt som skadar både individens och planetens hälsa uppmanar konventionen samtliga medlemsstater att i största möjliga utsträckning skydda folkhälsopolitiken från tobaksindustrins inflytande.

Global sjukdomsbörda

Varannan tobaksbrukare dör i förtid. Årligen dör mer än åtta miljoner människor på grund av tobak, varav sju miljoner dör på grund av sitt eget tobaksbruk och cirka 1,2 miljoner dör som ett resultat av passiv rökning. Nästan hälften av världens barn utsätts regelbundet för passiv rökning på allmänna platser, och varje år dör 65 000 barn på grund av sjukdomar från passiv rökning.

Tobakens hälsoeffekter är idag väl kända men enligt WHO är det fortfarande enbart ett av tre länder i världen som konsekvent övervakar tobaksbruket bland befolkningen genom nationella undersökningar. Endast 22 procent av

världens befolkning lever i länder med omfattande reglering för rökfria miljöer och bara 18 procent lever i länder som har förbjudit alla former av tobaksreklam, marknadsföring och sponsring.

Både konsumtionen och produktionen av tobak är till stor del koncentrerad till låg- och medelinkomstländer, och tobak medför hälsorisker i båda ändar av produktionskedjan. Det är inte endast tobakskonsumenter som utsätts för allvarliga hälsorisker, utan även de miljontals bönder som odlar tobak runtom i världen. I vissa av de cirka 125 länder där tobak odlas kan dessutom barn behöva hjälpa till med tobaksodling för att bidra till familjens inkomst. Dagligen utsätts tobaksodlare för stora mängder giftiga bekämpningsmedel och riskerar att bli nikotinförgiftade via hudkontakt med tobaksplantan.

Tobaksbrukets kostnader

Den globala kostnaden för rökning uppgår till nästan två biljoner dollar (2000 miljarder dollar) varje år, vilket motsvarar nästan två procent av världens BNP. Den största delen av beräknade kostnader, cirka 70 procent, består av förlorat mänskligt kapital – produktionsbortfall – till följd av de som blir sjuka eller dör av tobak. Resterande 30 procent består av direkta sjukvårdskostnader för att behandla tobaksrelaterade sjukdomar.



Tobaksbrukets kostnader är dock ännu mer omfattande, då uppskattningen inte inkluderar kostnader för skador orsakade av passiv rökning, övriga tobaksprodukter, hälsoproblem orsakade av tobaksodling, bränder orsakade av rökning, nedskräpning eller andra miljöproblem. Den faktiska kostnaden för tobaksbrukets effekter är betydligt större och ökar dessutom snabbt i takt med att antalet tobaksbrukare ökar i världen. Givet de begränsade resurserna i många länder där tobaksbruket ökar blir det extra tydligt att

dessa kostnader motsvarar förlorade möjligheter att istället investera i exempelvis utbildning, hälsovård, teknologi och tillverkning.



Tobaksbruk är generellt vanligare bland låginkomsttagare än bland höginkomsttagare. Oavsett länders förutsättningar skapar tobak en ojämlik belastning i samhället både ekonomiskt och hälsomässigt, där de med lägst inkomst drabbas hårdast. Tobaksbruk bidrar ofta till fattigdom då en betydande andel av den egna eller familjens ekonomi spenderas på tobak istället för livsnödvändigheter som mat, hälsa, utbildning och boende. Om tobaksbrukaren dessutom drabbas av sjukdom kan mer av de redan begränsade tillgångarna behöva spenderas på sjukvård. Om familjens försörjare blir sjuk eller dör på grund av tobak kan det få förödande konsekvenser för familjen. En ond cirkel av tobaksbruk och fattigdom kan upprätthållas över generationer om länders situation vad gäller åtgärder för tobakskontroll förblir oförändrad.

Tobaksskatter

Enligt WHO är tobaksskatter det mest kostnadseffektiva sättet att minska tobaksbruk, särskilt bland ungdomar och låginkomsttagare. En skattehöjning som höjer tobakspriset med tio procent minskar generellt tobaksbruket med fyra procent i höginkomstländer, och med ungefär fem procent i låg- och medelinkomstländer. Trots det har endast 38 länder, som representerar 14 procent av världens befolkning, introducerat tobaksskatter enligt WHO:s rekommendation om att skatten ska utgöra minst 75 procent av slutpriset på tobaksprodukten. Sverige är inte ett av dem. I Sverige kostar rökningen cirka 31 miljarder kronor per år samtidigt som skatteintäkterna från tobaksskatten endast uppgår till cirka 12 miljarder kronor per år.

Tobak och nikotin

På senare år har tobaksindustrin utvecklat och lanserat många nya produkter som alternativ till cigaretter. I höginkomstländer där rökningen har minskat marknadsför tobaksföretagen nya produkter, såsom e-cigaretter, heat-not-burn och vitt snus, som "bättre alternativ" och som effektiva hjälpmedel för rökavvänjning. Vissa av dessa produkter marknadsförs också ofta som tobaksfria trots att de kan innehålla en större mängd nikotin än vanliga cigaretter. Informationen i den typen av marknadsföring är vilseledande för konsumenten eftersom den antyder att det går att skilja på nikotin och tobak, när i själva verket allt nikotin framställs av tobaksblad oavsett slutprodukt. Det innebär att ingen nikotinprodukt produceras oberoende av tobaksodling, och med andra ord att de nya nikotinprodukterna i grund och botten tillhör samma industri och produktion som traditionella cigaretter och snus.

Nikotinets effekter och hälsorisker

Hälsoriskerna med nikotin är gemensamma för samtliga tobaks- och nikotinprodukter. När man använder nikotin tas det upp via blodet och stimulerar binjurarna, vilket orsakar frisättning av adrenalin som leder till ökat blodtryck, andning och hjärtfrekvens. Nikotin påverkar även hjärnan inom några sekunder och aktiverar hjärnans nervceller samt belöningssystem. I denna process frisätts dopamin som ger en positiv känsla, vilket tros vara en bidragande orsak till den beroendeframkallande effekten. När hjärnan

utsätts för nikotin upprepade gånger ökar vissa typer av nikotinreceptorer, vilket då också kan öka den stimulerande effekten. Samtidigt utvecklas en tolerans mot de obehagliga effekterna, såsom illamående och yrsel, som nikotin inledningsvis kan ge upphov till.

Nikotin kan påverka frisättningen av i stort sett alla signalsubstanser i hjärnan, vilket leder till att nikotin förändrar nervcellernas kommunikation och kan orsaka bestående förändringar. Studier visar att en kortvarig exponering för en låg dos av nikotin räcker för att orsaka permanenta skador och störa utvecklingen av hjärnans områden som reglerar kognition och känslor. På längre sikt kan nikotin skapa DNA-förändringar, påverka beteende och ens mottaglighet för andra droger. Nikotin har även förknippats med ökad risk för depression, ångest, sämre impulskontroll, inlärningsförmåga och uppmärksamhet. Utöver nikotinets effekter på hjärnan visar forskning att nikotin orsakar ökad kärlstyvhet, vilket är förknippat med ökad risk för hjärtinfarkt och stroke.

Ungdomar är särskilt sårbara för nikotinets effekter eftersom tonåren är en viktig tid för hjärnans utveckling. Under denna period är hjärnan även extra mottaglig för belöningar. Personer som använder nikotin i ett tidigt skede i livet riskerar i större utsträckning att bli starkt beroende, och risken att man fortsätter i framtiden ökar jämfört med personer som börjar använda nikotin senare.



Hälsorisker med olika produkter

Att tobak är farligt för hälsan är en självklarhet för många i Sverige och andra höginkomstländer, men allmänhetens kunskapsnivå gällande tobak varierar stort utifrån länders olika förutsättningar gällande exempelvis politik, ekonomi, sjukvårds- och skolsystem. Enligt en undersökning i Kina från 2015 tror endast 26,6 procent av vuxna kineser att rökning orsakar lungcancer, hjärtsjukdom och stroke. En betydligt större andel av svenskarna känner till dessa risker men trots det uppger cirka sju procent av den vuxna befolkningen i Sverige att de röker dagligen. De flesta av dessa började röka i tonåren och ännu idag börjar årligen tiotusentals ungdomar att röka och använda andra tobaksprodukter. Ungefär var tredje elev i gymnasiets årskurs två använder tobak (cigaretter och/eller snus) och cirka 40 procent har testat e-cigaretter.

Cigaretter

I genomsnitt förlorar en rökare tio år av sitt liv. Socialstyrelsen uppskattar att cirka 12 000 personer dör varje år på grund av rökning i Sverige. Personer som börjar röka i tonåren löper tre gånger större risk att dö mellan 35 och 69 års ålder jämfört med icke-rökare. De som börjar röka senare löper dubbelt så stor risk.



Cigaretter innehåller mer än 7000 giftiga ämnen, varav minst 70 är cancerframkallande, som skadar i stort sett alla organ i kroppen. Utöver nikotin innehåller tobaksröken giftiga ämnen som kolmonoxid, vätecyanid och arsenik. Kolmonoxid försämrar kroppens förmåga att ta upp syre, vilket i sin tur försämrar hjärtats funktion.

Rökning ökar risken för allvarliga sjukdomar som cancer, hjärt-kärlsjukdom och kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL). I Sverige dör årligen ungefär

5200 personer på grund av cancer, 2500 av hjärtinfarkt och stroke, och 2300 av KOL orsakad av rökning. Rökning uppskattas orsaka 90 procent av all lungcancer och är en stor riskfaktor för att drabbas av cancer i bukspottkörteln, livmoderhalsen, magsäcken, matstrupen, njuren och urinblåsan.



Samtliga hälsorisker med rökning gäller även för andrahandsrök eller så kallad passiv rökning. Rökare får endast i sig 25 procent av röken och resterande 75 procent sprids till omgivningen där personer kan utsättas för passiv rökning. Personer som utsätts för passiv rökning under en längre tid får samma hälsorisker som rökaren. Varje år insjuknar uppskattningsvis mellan fem och tio personer i lungcancer och ungefär 400 personer i hjärt- eller kärlsjukdom till följd av passiv rökning i Sverige.

Rökning ökar även risken för:

- Psykisk ohälsa och ångest
- Diabetes
- Benskörhet och frakturer
- Gula tänder och tandlossning
- Sämre syn och blindhet
- Försämrad fertilitet
- Sämre blodcirkulation och sårhäkning
- Rynkor och att huden åldras snabbare
- Sämre immunförsvar och ökad mottaglighet för infektioner och allergier
- Vid graviditet: missfall och tidig födsel, fostret kan drabbas av olika medfödda störningar, cancer, lungsjukdomar och plötslig spädbarnsdöd.

Snus

Snus ökar risken för:

- Psykisk ohälsa och ångest
- Skador på blodkärlens innerväggar, vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar
- Att dö av hjärtinfarkt
- Typ 2-diabetes
- Skador på munslemhinnan och tandköttet
- Cancer i bukspottkörteln, magen, lungorna, tjocktarmen och ändtarmen enligt viss forskning
- Övervikt och fetma enligt viss forskning
- Vid graviditet: missfall, tidig födsel, havandeskapsförgiftning, låg födelsevikt, missbildningar och andningsstörningar



E-cigarett

Utöver nikotinets effekter medför olika smaktillsatser i e-cigarettens rökvätskor, så kallade e-vätskor, ytterligare hälsorisker. Oavsett om e-vätskorna innehåller nikotin eller inte skapas nya föreningar och giftiga ämnen, såsom formaldehyd, acetaldehyd och akrolein, när vätskan förångas. Rapporter vittnar om att vissa e-vätskor med smaksättningar, däribland söta, kan vara mer skadliga än e-vätskor med enbart nikotin. E-vätskorna och aerosolen som bildas kan orsaka cellskador i munhåla och lungor, och öka risken för luftvägsinflammationer.

Många ungdomar använder e-cigarett oförsiktigt och har dålig koll på dess innehåll. Dessutom saknas ofta en innehållsförteckning för e-vätskorna och även när det finns är det vanligt att innehållet inte överensstämmer med det som rapporteras. Fall av nikotinförgiftning och

lungsjukdomar är exempel på konsekvenser som förekommit på grund av bristfällig eller inkorrekt kunskap om e-vätskornas innehåll och dess risker. Utöver e-vätskorna kan även produktens utformning och beståndsdelar utgöra en risk. Produkten är inte alltid brandsäker och kan exempelvis explodera vid felaktig användning eller om batteriet är gammalt.



Vattenpipor

Traditionen att röka vattenpipa härstammar från Mellanöstern och södra Asien. Globalt röker uppskattningsvis cirka 100 miljoner människor vattenpipa. Det finns en stark myt om att vattenpipor är ofarliga, vilket delvis kan bero på att röken som andas in kan smaka exempelvis godis eller frukt. Faktum är att röken från en vattenpipassession på en timme motsvarar röken från ungefär 100 cigaretter, och medför liknande hälsorisker både för rökare och för personer som utsätts för passiv rökning. Röken består av en blandning av tobaksrök och rök från kol, och innehåller exempelvis nikotin, kolmonoxid, tjära, tungmetaller och flera cancerframkallande ämnen. Ytterligare en risk med vattenpipor är att de kan sprida virus och infektioner via munstycket som oftast delas mellan flera personer under en session.





HTP (Heated Tobacco Products)

Heated Tobacco Products (HTP) eller Heat Not Burn (HNB) är olika benämningar på en relativt ny kategori av tobaksprodukter där tobaken hettas upp istället för att förbrännas som i vanliga cigaretter. HTP-produkter producerar likt e-cigaretter en aerosol som innehåller nikotin och ofta olika smaktillsatser. Ångan som användaren andas in produceras genom att tobak hettas upp till 350 grader, till skillnad från 600 grader i vanliga cigaretter, med hjälp av ett batteridrivet värmesystem.

Under det senaste decenniet har rökningen minskat i många höginkomstländer, däribland Sverige, och denna minskning har motiverat tobaksföretag att attrahera nya kunder med produkter som marknadsförs som mindre hälsoskadliga, såsom e-cigaretter och HTP-produkter. Enligt WHO finns inga vetenskapliga bevis för att HTP-produkter är mindre skadliga än konventionella tobaksprodukter. Organisationen framhäver behovet av oberoende forskning (studier som inte har finansierats av tobaksindustrin) för att fastställa:

- HTP-produkters påverkan på konsumentens hälsa.
- Påverkan på personer i omgivningen som utsätts för andrahandsutsläpp (passiv rökning).

Produkterna har heller inte funnits på marknaden tillräckligt länge för att man exempelvis ska kunna dra några slutsatser om deras förmåga att hjälpa rökare att sluta eller om de kan locka en ny ung generation tobaksbrukare och bli en inkörsport till tobaksbruk.

WHO betonar dock att alla former av tobaksprodukter är hälsoskadliga eftersom tobak i sig är giftigt och innehåller cancerframkallande ämnen. WHO rekommenderar därför att HTP-produkter regleras likt övriga tobaksprodukter i enlighet med Tobakskonventionen.



Källor

Adermark, L., Danielsson, K. (2018). *Elektroniska cigaretter: En kunskapssammanställning om användning, attityder, och potentiella hälsoeffekter*. Hämtad från: <http://tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2018/05/e-cigaretter-en-kunskapssammanst%C3%A4llning-180424.pdf>

CAN. (2019). *Skolelevers drogvanor 2019*. Hämtad från: <https://www.canse.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2020/01/can-rapport-187-skolelevers-drogvanor-2019.pdf>

Cancerfonden. (u.å.). *Rökning och cancer*. Hämtad från: <https://www.cancerfonden.se/minska-risken/rokning>

Ekonomifakta. (2019). *Punktskatter*. Hämtad från: <https://www.ekonomifakta.se/fakta/skatter/skatt-pa-konsumtion-och-produktion/punktskatter/>

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Snusbruk och hälsorisker*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/tobak/snusbruk-och-halsorisker/>

Hjärt-Lungfonden. (2019). *Lungrapporten 2019*. Hämtad från: https://downloads.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/6M8aY8iq3yQibcDzJ8jDu/beb23e92519875eec174a798969a81a8/Lungrapporten_2019.pdf

Hjärt-Lungfonden. (2018). *Tobak*. Hämtad från: <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/tobak/>

IHE. (2017). *Samhällskostnaden för rönksrelaterad sjuklighet i Sverige*. Hämtad från: https://ihe.se/wp-content/uploads/2017/06/IHE-Rapport-2017_4_.pdf

Tobacco Atlas. (u.å.). *Health effects*. Hämtad från: <https://tobaccoatlas.org/topic/health-effects/>

Tobacco Atlas. (u.å.). *Societal harms*. Hämtad från: <https://tobaccoatlas.org/topic/societal-harms/>

WHO. (2019). *Fact sheet: Tobacco*. Hämtad från: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Yuan, M., Cross, S. J., Loughlin, S. E., Leslie, F. M. (2015). *Nicotine and the adolescent brain. The Journal of Physiology*. Hämtad från: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560573/>

1177 Vårdguiden. (2018). *Vattenpipa – farligare än du tror!*. Hämtad från: <https://www.1177.se/jonkopings-lan/liv--halsa/tobak-och-alkohol/vattenpipa---farligare-an-du-tror/>

För mer info och engagemang

Om du vill veta mer om tobak, hälsa, A Non Smoking Generation, eller hur du kan engagera dig för en tobaksfri värld:

- besök nonsmoking.se
- följ oss i sociala medier @nonsmokinggeneration
- mejla info@nonsmoking.se

A NON SMOKING
Generation
SINCE 1979



→ Projektet Tobaksbarn är finansierat av Sida genom ForumCiv. A Non Smoking Generation ansvarar uteslutande för innehållet. Sida/ForumCiv delar inte nödvändigtvis de åsikter som framförs.