



UMEÅ UNIVERSITET

# VÄLKOMMEN TILL KUNSKAPSVECKAN

---

# WELCOME



UMEÅ UNIVERSITET

# Nikotin och skolans arbete med prevention

Jeanette Carlsson

Folkhälsoenheten Region Västerbotten

2024

“Ingen röker  
väl längre? ”

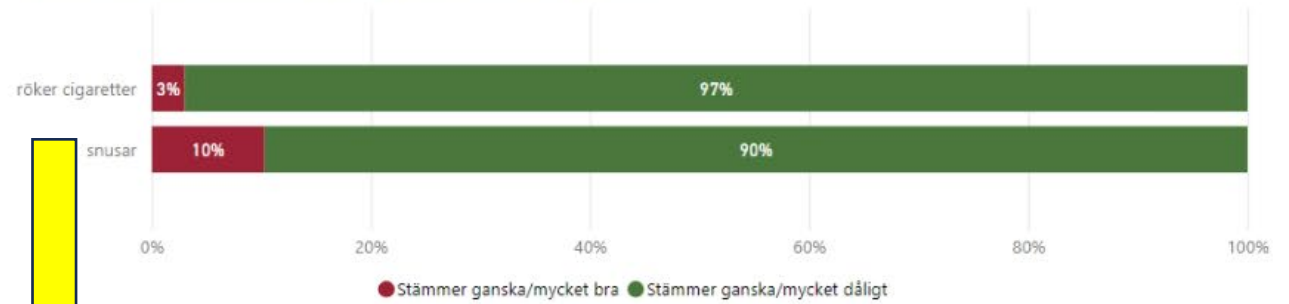


### Attityder till nikotinbruk

Tidigare drogvaneundersökningar visar att ungdomar som uppger att deras föräldrar skulle acceptera tobaksbruk också har högre tobaksanvändning.

Attityderna till tobak/nikotin har förändrats över tid. En större andel ungdomar än de tidigare åren, tror att det inte är någon risk att röka 10 cigaretter eller mer om dagen eller snusa 3 dosor eller mer i veckan.

### För mina föräldrar/vårdnadshavare är det okej om jag (2022)



### Hur stor risk tror du det är att människor skadar sig själva, fysiskt eller på annat sätt, om de röker 10 cigaretter eller mer per dag?



### Hur stor risk tror du det är att människor skadar sig själva, fysiskt eller på annat sätt, om de snusar 3 dosor (ca 75 prillor) eller mer per vecka?

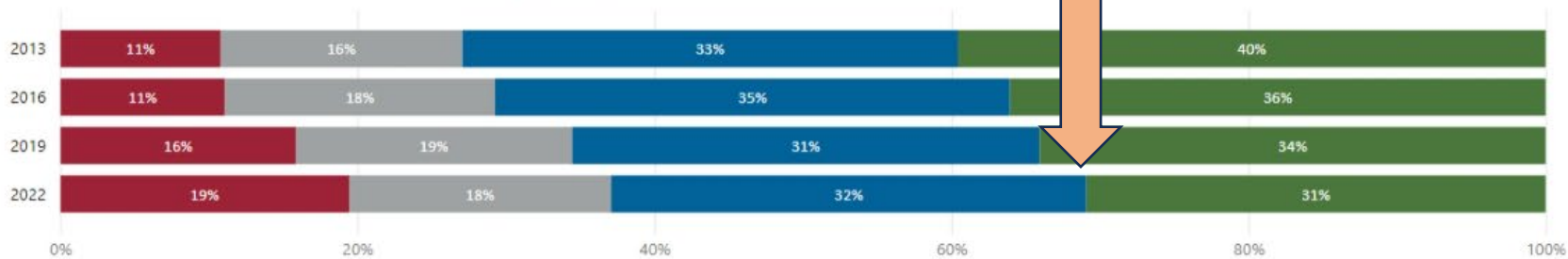


Bild från CAN /VGR skolundersökning 2022

## Cigaretter

Cigarettkonsumtionen har minskat med 42 procent sedan 2003.

(En tendens till ökad rökning har noterats)



# E-cigaretter (e-vätska som innehåller nikotin)

”År **2021** uppgick mängden såld e-vätska till 4000 liter och **2022** till 14 000 liter, en ökning med 350 procent. Det är svårt att avgöra vad det betyder i användning, men statistiken pekar på en kraftig uppgång i användningen.”



# Snus

Antalet konsumerade dosor tobakssnus per invånare 15 år och äldre har ökat med 65 procent sedan 2003. Det motsvarar en uppgång med nästan 19 dosor per invånare.



# Vitt snus

Den totala konsumtionen av vitt snus skattades till 16 dosor per invånare 15 år och äldre under 2022, vilket var **81 procent mer** än 2021.





# Vi är ett av de bästa länderna i världen på att inte RÖKA men vi använder mycket nikotin

- 16 -29år: 23% använder dagligen nikotinprodukt

6%  
dagligrökare

20% snusare



# Grupper som röker mer

**1.Socioekonomisk status:** Personer med lägre utbildning och inkomst röker oftare. Till exempel röker 12 procent av personer med kort utbildning, jämfört med 2 procent av dem med eftergymnasial utbildning

**2.Sysselsättning:** Arbetslösa och personer med sjukpenning eller liknande ersättning röker mer. Bland arbetslösa män röker 13 procent, medan 18 procent av kvinnor med sjukpenning röker

**3.Ursprung:** Rökvanor varierar också beroende på ursprung. Till exempel röker 11 procent av kvinnor födda i andra nordiska länder, medan 12 procent av män födda utanför Europa röker

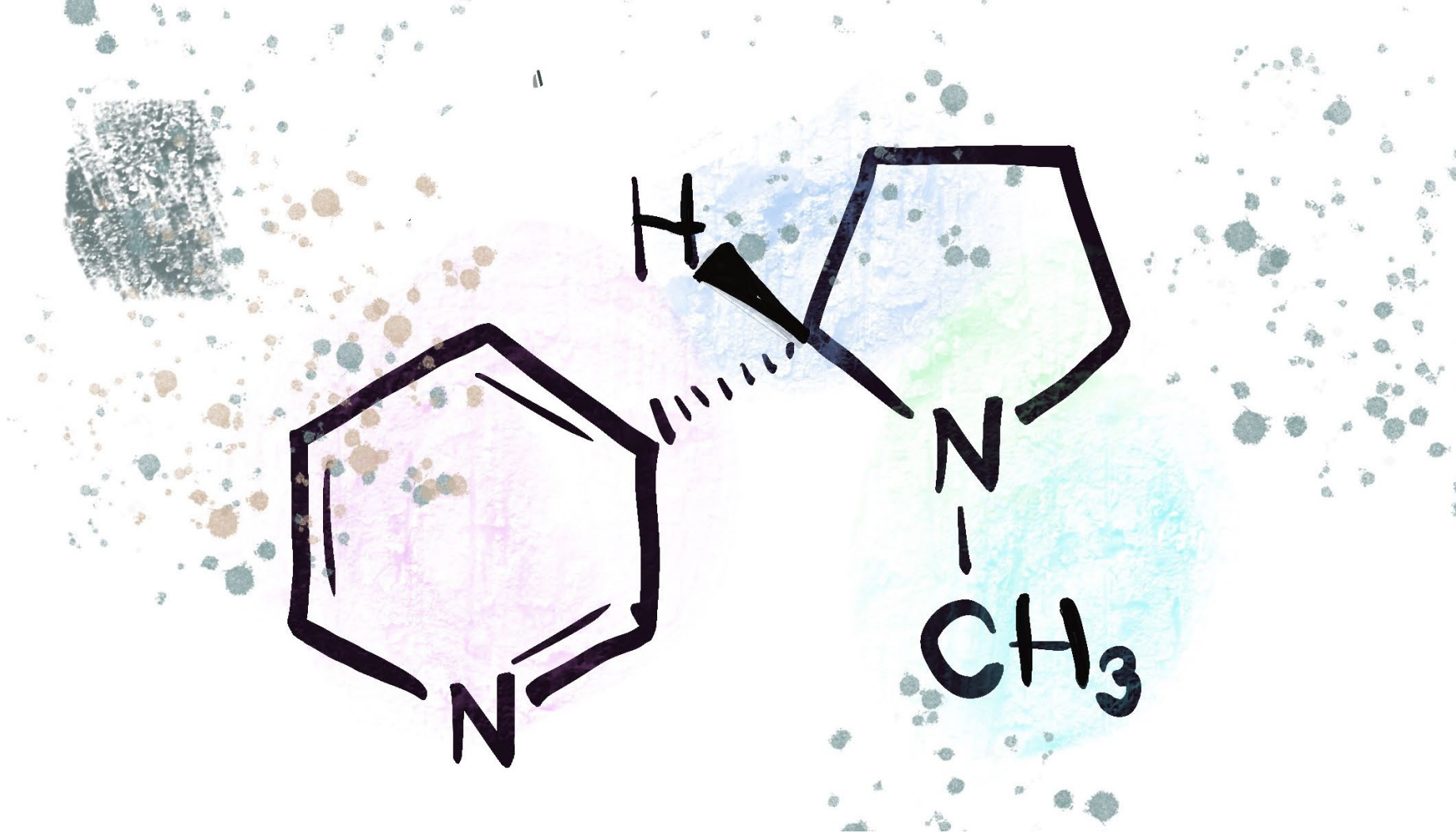
**4.Ålder:** Rökning är vanligare bland äldre åldersgrupper, särskilt de mellan 50 och 64 år

# Hälsa

Jämförelsen bör ligga mellan att använda nikotin/tobaksprodukt och att inte göra det.

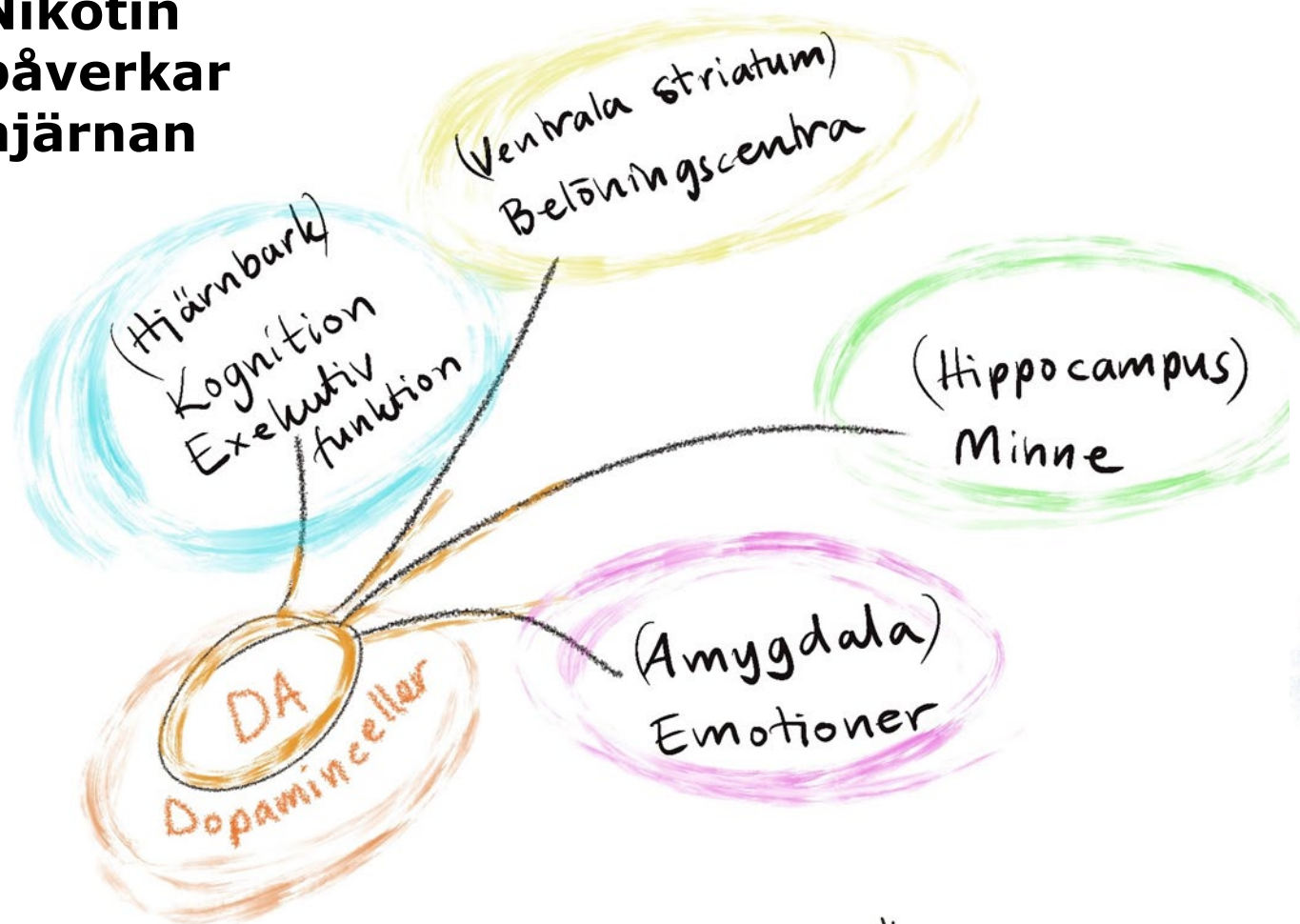


**Jämförelsen mellan produkter fokuserar aldrig på hälsa**

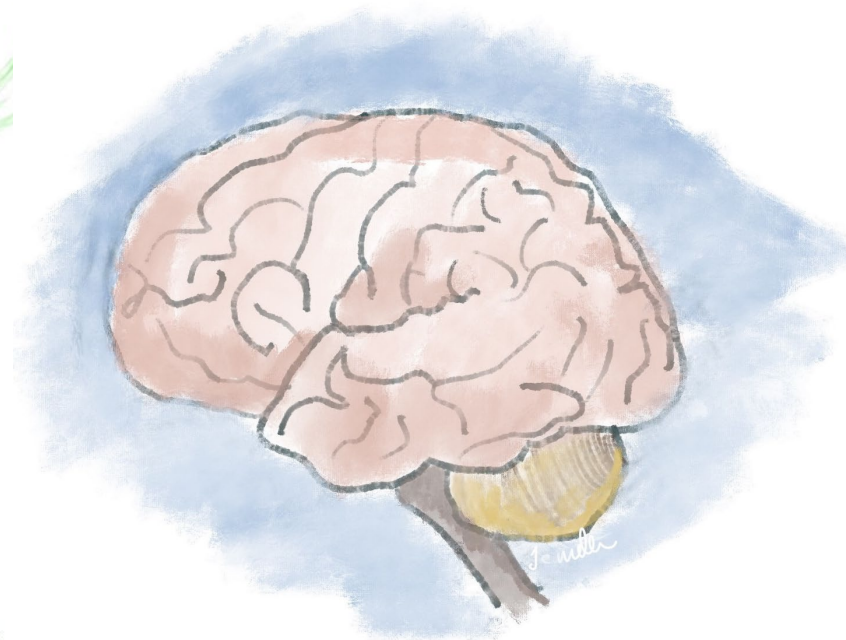


Syntetiskt nikotin och organiskt nikotin har samma negativa inverkan på hälsan

# Nikotin påverkar hjärnan



NIKOTIN AKTIVERAR BELÖNINGSSYSTEM



# Så här långt vet vi att nikotin

Ökar risk för:

- psykisk ohälsa och inlärningssvårigheter
- ökat alkoholintag och andra droger
- hjärt-kärlsjukdom
- lungsjukdom



# Mer alkohol bland nikotinanvändare

Alkoholkonsumenter som använder nikotin dricker betydligt större volymer än de som inte använder nikotin. Och mest dricker de som använder mer än en av de olika produkterna.

En ny rapport från CAN visar hur användningen av rök-och snusprodukter har förändrats i Sverige under åren 2003–2023. Rapporten är baserad på självrapporterade uppgifter, cirka 18 000 personer i åldrarna 17–84 år svarar varje år.





Det kommer hela tiden nya produkter



Nikotin: en genomsnittlig vejp  
innehåller nikotinmängd av 2-3  
paket vanliga cigaretter



---

## Vad innehåller ångan?

---

**Formaldehyd**      Cancerogen. Allergiframkallande vid hudkontakt, Astma

---

**Acetaldehyd**      Cancerogen. Irriterande för ögon, hud och luftvägar

---

**Akrolein**              Giftigt för människor Irritation i näsans slemhinnor,  
cytotoxicitet i luftvägar och ökad slemproduktion

---

**Nikotin**      Beroendeframkallande. Giftigt i hög koncentration

---

**Metaller:** bl a kadmium, järn, aluminium, nickel och bly. Några av dem är  
cancerogena, Irriterande för luftvägar

---

# E-cigaretter

## Samband med:

- Nikotinberoende
- Astma och KOL (1,2)
- Luftvägssymtom (3,4)
- Akuta kardiovaskulära effekter: ökad puls, ökat blodtryck, kärlstyvhet (5,6)
- Mental ohälsa bland ungdomar, främst depression (7,8)



- Wills TA *European Respiratory Journal* 2021
- Chand BR *Journal of Asthma* 2021
- Hedman L *JAMA Network Open* 2018
- Wills TA *Drug and Alcohol Dependence* 2019
- Larue F *Respiratory Medicine* 2021
- Antoniewicz L *Cardiovascular Toxicology* 2019
- Gardner LA *ANZJP* 2024
- Tjora T *Nicotine Tob Res* 2023

# Accessoarer och design

Exempel på vejps,  
(vapes) och vitt snus



# Snus

## Orsakssamband med:

- Dödlig hjärtinfarkt (1-3)
- Munslemhinneförändringar (4)
- Diabetes typ 2 (5)

1. Arefalk *Circulation* 2014

2. Hergens *J Intern Med* 2007

3. Boffetta *BMJ* 2009

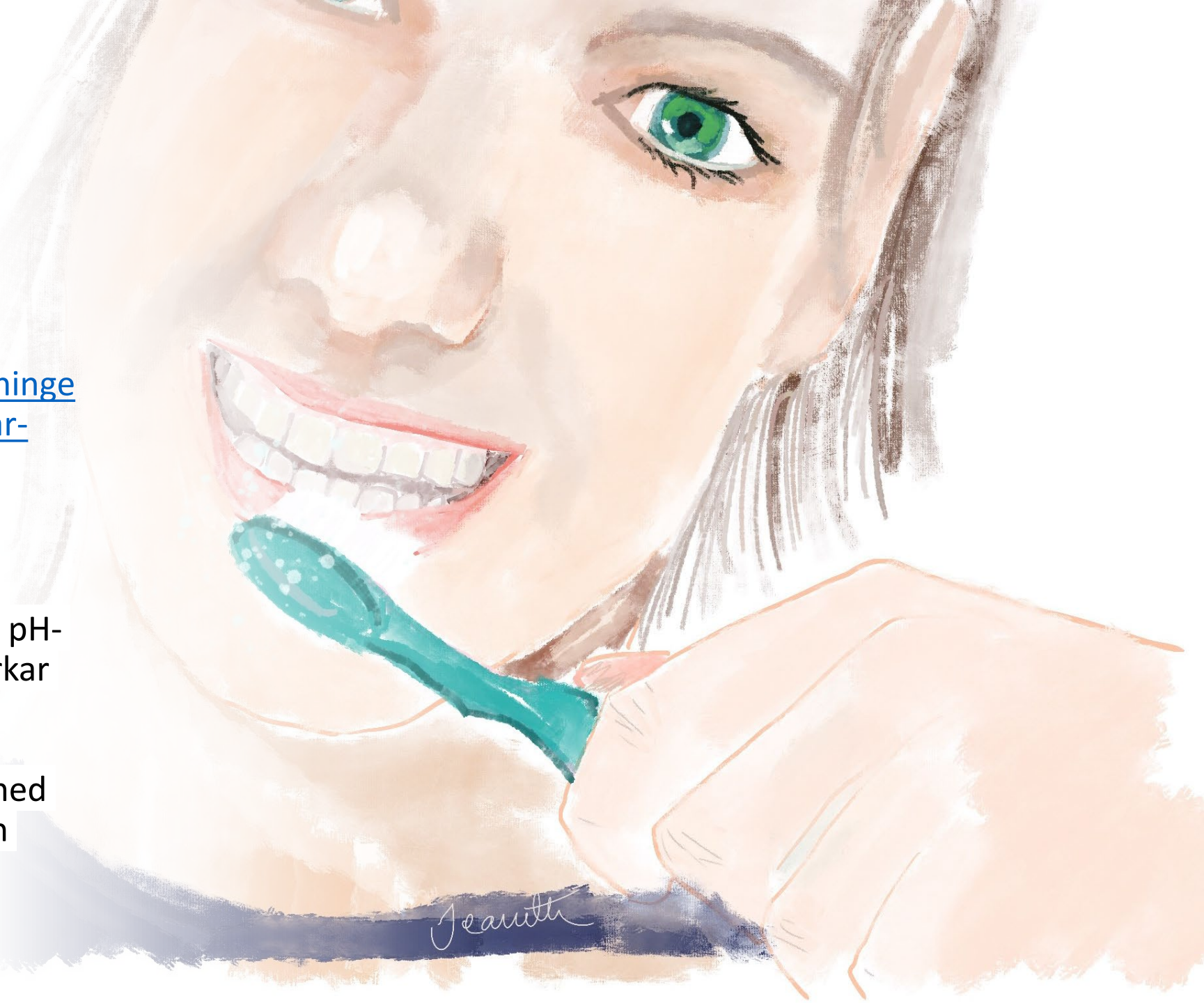
4. Cnattingius *Hälsorisker med snus: Statens folkhälsoinstitut* 2005

5. Carlsson *J Intern Med* 2017



- <https://www.tandlakartidningen.se/forskning/hon-soker-svar-om-det-vita-snuset/>

- – Om man antar att det är pH- eller nikotinhalten som påverkar munhälsan kan man anta att slemhinneförändringarna är likadana med vitt snus som med tobakssnus, säger Masoumeh Daneshiyane.



# Vitt snus, nikotinpåsar, tobaksfritt snus



- Nikotinsalt:** Nikotin som utvinns från tobak och sedan renas.

Syntetiskt nikotin finns nu på marknaden. Bedöms ha samma hälsopåverkan (2,3-40 mg/nikotin/portion)

- Växtfibrer:** Används som basmaterial istället för tobak

- Smaksättare:** För att ge olika smakprofiler Finns omkring 15000 smaker

- Sötningemedel:** För att balansera smaken Nikotin är beskt och bittert

- PH-justerare:** För att reglera surhetsgraden och förbättra nikotinupptaget Surare miljö förbättrar nikotinupptag

- Fuktighetsbevarande medel:** propylenglykol och glycerol för att hålla snuset fuktigt

# -Men koffein då?!

- Koffein är ett ämne som stimulerar nervsystemet, är beroendeframkallande och kan leda till abstinensbesvär. På så sätt är det en drog.
- Hög dos koffein kan tillfälligt ge sömnproblem, huvudvärk, ångest och oro, yrsel och hjärtklappning. Riktigt stora mängder koffein kan ge illamående, kräkningar och diarré.
- De flesta energidrycker innehåller relativt mycket koffein.  
1-4 koppar kaffe/ burk = 70-200 milligram koffein
- Koffein räknas inte som en hälsofarlig drog och dopaminpåverkan är i förhållande till nikotin, kokain och andra centralstimulerande ämnen låg



tobaks **FRI** duo





## Hur ser situationen hos er ut idag?

- Rökning
- Vejp
- Brunt snus
- Vitt snus
- Andra nikotinprodukter



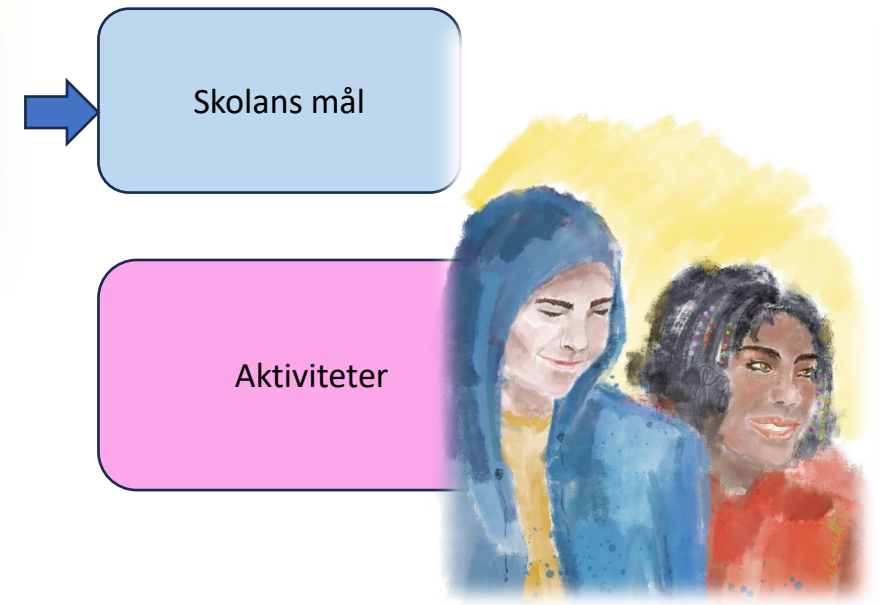
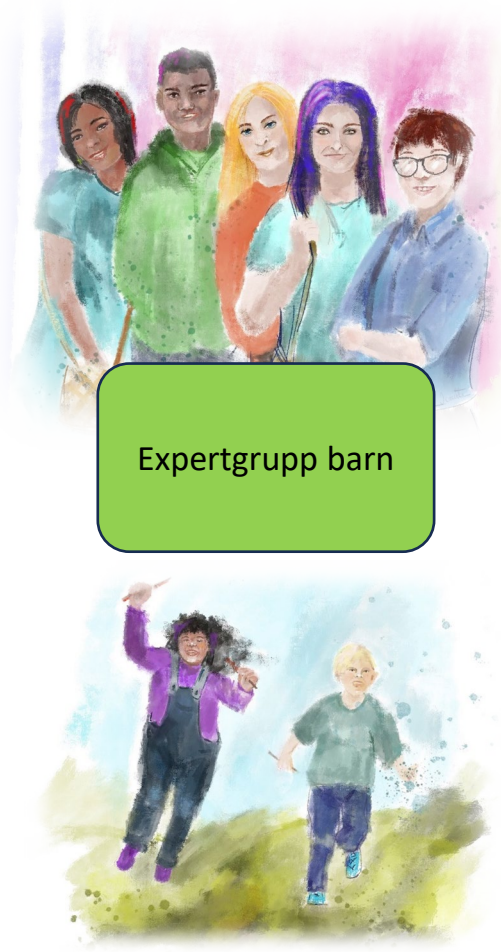
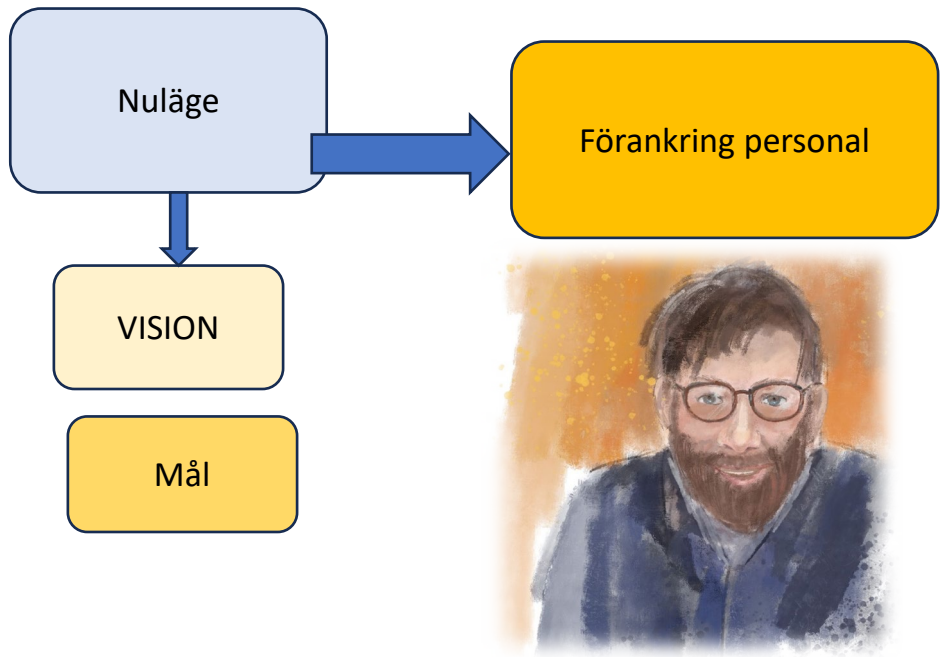
## • Skolans preventionsarbete? Hur ser arbetet ut idag?

<https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter/publikationer/kvalitetsgranskning/2021/gymnasieskolors-arbete-for-att-framja-elevers-halsa/>

Vi är varandras förebilder

Beteende smittar





Att lyckas med ANDTS prevention  
Tobaksfri skoltid + WHO material



# Samtal Om Tobak I Skolan

- Manual till SOTIS



## Råd och stöd

[www.1177.se](http://www.1177.se) – All rökning och snusning. Hjälp att sluta röka/snusa.

[www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org) – Infomaterial på både svenska och andra språk

[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) – Samtalsstöd via telefon och chatt, svenska och andra språk

# Jeanette Carlsson

Hälsoutvecklare, leg. arbetsterapeut

Folkhälsoenheten

Region Västerbotten

[jeanette.carlsson@regionvasterbotten.se](mailto:jeanette.carlsson@regionvasterbotten.se)

# Källor

CAN centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning (ANDTS-fragor)

<https://www.can.se/publikationer/>

Yrkesföreningar samt regioner står bakom

[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)

<https://www.drugsmart.se/kunskap/tobak>

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/stod-i-arbetet/samtal-om-tobak/>

# Källor fortsättning

nikotinprodukter och hälsorisker

Faktablad om nikotin

nikotanutveckling Sverige

Fakta och forskning om tobaksprodukter

Folkhälsomyndigheten om nikotin

[www.can.se](http://www.can.se)

Information från Länsstyrelsen olika språk för tonårsföräldrar

Föreläsning Louise Adermark Nikotin och hjärnan

Föreläsning Linnea Hedman E-cigarett

föreläsning Magnus Lundbäck

Säkerhetsdatablad för nikotin



# Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar



Folkhälsomyndigheten, 2023. Artikelnummer: 2313

[Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar – Återredovisning av regeringsuppdrag — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/rapporter-och-publiceringar/kunskap-om-tobaks-och-nikotinprodukters-skadeverkningar-aterredovisning-av-regeringsuppdrag)

# Källor miljö och tobak

- <https://www.umu.se/personal/maria-nilsson/>
- **Källor:**
- The WHO-report: Poisoning our planet. (2022) Tobacco: poisoning our planet (who.int)
- Merchants of doubt: how a handful of scientists obscured the truth on issues from tobacco smoke to global warming. Oreskes, Naomi; Conway Erik M. (2010). New York: Bloomsbury Press.
- Michaels D, Monforton C. Manufacturing uncertainty: contested science and the protection of the public's health and environment. Am J Public Health 2005; **95** (suppl 1): S39–48.
- Nilsson M, Beaglehole R, Sauerborn R. Climate policy: Lessons from tobacco control. The Lancet, 2009, 374(9706):1955-1956.
- Hiscock R, et al. Tobacco industry strategies undermine government tax policy: evidence from commercial data. Tob Control 2017;**0**:1–10.
- Whitmee S et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation – Lancet Commission on planetary health. The Lancet commissions. Volume 386, Issue 10007, 2015.
- Tobacco Tactics. University of Bath Newer Nicotine and Tobacco Products - TobaccoTactics