

## Nyhet

2021-09-15

### Unga snusar och röker mer under pandemin

*Att snusa eller röka kan påverka hälsan. Tobaksanvändning, framförallt rökning, kan påverka hjärtfrekvens och blodtryck samt orsaka permanenta skador på såväl tandkött som på munnens slemhinnor. Trots effekterna uppger var tredje person (32 procent) mellan 18 och 29 år att deras tobaks- och nikotinkonsumtion ökat under pandemin, enligt en ny Sifo-undersökning gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat.*

En Sifo-undersökning gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat avslöjar att var femte person (21 procent) har ökat sin nikotin- eller tobakskonsumtion under pandemin. Samtidigt uppger drygt åtta av tio (85 procent) att de inte oroar sig över hälsoeffekterna.

I undersökningen utmärker sig åldersgruppen 18 till 29 år. Var tredje person (32 procent) uppger att de ökat användandet av nikotin eller tobak.

*- Den oro, osäkerhet och stress som många upplevt under pandemin kan vara bidragande till en ökad tobaks- och nikotinkonsumtion i Sverige. Ökningen syns framför allt bland unga. I svåra situationer kan det vara lätt att falla in i negativa rutiner och då kan det vara bra att söka extra stöd och hjälp för att sluta, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.*

Nikotin, som finns i både cigaretter och snus, är starkt beroendeframkallande. Rökning har en negativ inverkan på kroppen och kan ge högt blodtryck, ökad ämnesomsättning och ökad hjärtfrekvens. Flera studier visar att snus bland annat påverkar munnens slemhinnor negativt och kan ge permanenta skador på tandköttet, även om hälsoriskerna inte är lika tydligt belagda som vid rökning. Trots detta snusar och röker unga allt mer i skuggan av pandemin.

#### **Tips för att sluta röka eller snusa**

Att sluta snusa eller röka innebär många fördelar, men framför allt ett friskare liv och mindre besvär med sjukdomar. Vägen dit är dock inte alltid rak. Nedan hittar du några tips som kan vara till hjälp.

- Ta beslutet att sluta. Sätt gärna ett sista datum för när du ska sluta.
- Ta mentalt stöd från omgivningen och berätta att du ska sluta. Våga även ta professionell hjälp om det är jobbigt att sluta.
- Hitta nya vanor och göra andra saker när behovet är stort. Promenera, drick vatten, lyssna på musik.
- Festa med måtta. Alkohol och nikotin är ofta starkt sammankopplade. Testa att konsumera mindre alkohol under dina första rökfria veckor.

- Om behovet blir för stort kan du testa att ta nikotinläkemedel. Fråga gärna om råd på ditt närmsta apotek.

#### **Undersökningens resultat i korthet**

- Var femte (21 procent) uppger att deras konsumtion av nikotin- eller tobaksprodukter ökat under pandemin.
- Framför allt utmärker sig unga i åldern 18–29 år. Var tredje person (32 procent) uppger att deras konsumtion ökat. 34 procent av männen respektive 30 procent av kvinnorna i åldersgruppen uppger en ökad konsumtion.
- 85 procent oroar sig *inte* över snusets hälsoeffekter. I en tidigare undersökning från 2020 framkom det att var tionde person inte oroade sig över snusets hälsoeffekter.

#### **Om undersökningen**

Undersökningen har genomförts av Sifo på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 2 300 intervjuer bland svenska allmänheten och är riksrepresentativ. Datainsamlingen gjordes mellan 15 och 26 juli 2020.

#### **För mer information**

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,  
apotekhartat.se, [icagruppen.se](https://www.icagruppen.se)