

um varnir gegn sigarettureykingum.

Fhm.: Jón Skaftason, Pálmi Jónsson, Eðvarð Sigurðsson, Benedikt Gröndal,
Hannibal Valdimarsson.

Alþingi ályktar að skora á ríkisstjórnina, að eftirfarandi ráðstafanir verði gerðar til þess að draga úr tóbaksreykingum, og þá sérstaklega sigarettureykingum:

- I. Viðtæk upplýsingastarfsemi um skaðvænlegar afleiðingar sigarettureykinga verði hafin í dagblöðum, hljóð- og sjónvarpi. Höfuðáherzla verði lögð á þær skyldur, sem foreldrar og kennarar hafa.
- II. Í skólum verði hafin reglubundin kennsla um heilsufarslegar hættur sigarettureykinga.
- III. Regluleg fræðsluerindi (námskeið) verði haldin fyrir kennara og kennaraefni um þessi mál.
- IV. Stofnaðar verði „opnar deildir“ (poliklinik), sem stjórnað sé af sérfróðum læknum, og þar geti reykingamenn fengið aðstoð til þess að hætta reykingum.
- V. Stofnað verði ráð lækna og leikra, sem hafi eftirfarandi hlutverk:
 - a) Að safna upplýsingum um, hversu viðtækar reykingar séu, t. d. meðal skólabarna og unglinga.
 - b) Að stjórna vísindalegum rannsóknum um áhrif reykinga.
 - c) Að vera yfirvöldum til ráðuneytis um þessi mál.

Kostnaður við starfsemi ráðsins verði greiddur úr ríkissjóði.

Greinargerð.

Tillaga þessi var flutt á síðasta þingi, en varð þá ekki útrædd. Svo hljóðandi greinargerð fylgdi:

Meðal flestra siðmenntaðra þjóða eru nú gerðar viðtækar ráðstafanir til þess að draga úr reykingum og þá fyrst og fremst sigarettureykingum. Læknavísindin hafa sannað, að heilsu manna stendur mikill háski af þessu nautnalyfi.

Nokkrir læknar hafa beðizt liðsinnis flutningsmanna þessarar tillögu um ráðstafanir gegn því hér á landi. Er það skoðun fhm., að brýna nauðsyn beri til aðgerða á þessu sviði. Þess vegna er þessi tillaga flutt.

Um frekari rökstuðning fyrir henni skal vísað til bréfs þeirra Sigurðar Samúelssonar prófessors, Hrafnkels Helgasonar læknis og Ólafs Ólafssonar læknis, sem fylgir hér með sem fylgiskjal. Enn fremur er birt hér útvarpsræða, er Hrafnkell Helgason flutti 16. apríl 1969 um skaðsemi reykinga. Loks eru birtar hér tillögur, sem hafa verið lagðar fram í Noregi um þessi mál.

Það er von fhm., að þessari tillögu verði vel tekið á Alþingi og að hafizt verði nú þegar handa um þær ráðstafanir, sem læknar okkar leggja til, að gerðar verði í þessu þýðingarmikla heilbrigðismáli.

Fylgiskjal I.

Tillögur um leiðir til að draga úr tóbaksreykingum.

Niðurstöður rannsókna víða um heim hafa leitt í ljós, að reykingamönnum og þá aðallega þeim, er reykja sigarettur, er mjög hætt við m. a. hjarta-, æða- og lungnasjúkdómum. Samkvæmt útvarpsræðu Hrafnkels Helgasonar yfirlæknis, sem flutt var í heilbrigðisviku Hiartaverndar þ. 16. apríl 1969 og lögð er hér fram sem greinargerð, hafa margar þjóðir gert viðtækar ráðstafanir til þess að draga úr tóbaksreykingum (sjá greinargerð).

Með tilliti til þessarar greinargerðar leggjum við undirritaðir lækna til, að eftirfarandi ráðstafanir verði gerðar hérlendis til að draga úr tóbaksreykingum og þá sérstaklega sigarettureykingum.

- I. Viðtæk upplýsingastarfsemi um skaðvænlegar afleiðingar sigarettureykinga verði hafin í dagblöðum, hljóð- og sjónvarpi. Höfuðáherzla verði lögð á þær skyldur, sem foreldrar og kennarar hafa.
- II. Í skólum verði hafin reglubundin kennsla um heilsufarslegar hættur sigarettureykinga.
- III. Regluleg fræðsluerindi (námskeið) verði haldin fyrir kennara og kennaraefni um þessi mál.
- IV. Viðvörðunarkerki um heilsuspillandi áhrif sigarettureykinga verði límd á hvern sigarettupakka.
- V. Kannaðar verði leiðir til þess að draga úr áhrifum sigarettuauglýsinga, t. d. með því að skylda hvern auglýsanda tóbaks að verja jafnmiklu rými til að kynna skaðvænleg áhrif sigarettureykinga.
- VI. Útsöluverð sigarettupakka verði hækkað allverulega.
- VII. Stofnaðar verði „opnar deildir“ (poliklinik), sem stjórnað sé af sérfróðum læknum, og þar geti reykingamenn fengið aðstoð til þess að hætta reykingum.
- VIII. Stofnað verði ráð lækna og leikra, sem hafi fastráðinn ritara. Hlutverk þessa ráðs verði eftirfarandi:
 - a) Að safna upplýsingum um, hversu viðtækar reykingar séu, t. d. meðal skólabarna og unglinga.
 - b) Að stjórna vísindalegum rannsóknum um áhrif reykinga.
 - c) Að vera yfirvöldum til ráðuneytis um þessi mál.

Kostnaður við starfsemi ráðsins verði greiddur úr ríkissjóði.

Reykjavík, 30. apríl 1969.

Hrafnkell Helgason.

Sigurður Samúelsson.

Ólafur Ólafsson.

Fylgiskjal II.

„Bjartveitnefndin“ norska, sem stofnuð var eftir umræður í Stórþinginu, lagði nýlega fram m. a. eftirfarandi tillögur til að draga úr reykingum:

- I. Greinagóðar upplýsingar í blöðum, hljóð- og sjónvarpi um skaðsemi tóbaksreykinga. Leggja þarf mesta áherzlu á hin almennu heilsuspillandi áhrif reykinga á lungu og hjarta, en minni áherzlu á krabbameinshættuna. Einnig verði hafin áróðursherferð meðal kennara, lækna, æskulýðsleiðtoga o. fl.
- II. Athugun fari fram á banni við tóbaksauglýsingum, a. m. k. reynt að draga úr þeim. Mundi það sýna, hversu alvarlega yfirvöldin litu á hættuna af reykingum.
- III. Lagt er til, að límdur sé viðvörðunarmiði á hvern sigarettupakka um heilsuspillandi áhrif sigarettureykinga.
- IV. Athugað sé um verðhækkun á sigarettum.
- V. Reynt sé að hjálpa reykingamönnum til að hætta reykingum með því að stofna sérdeildir til lækninga.
- VI. Til þess að ná þessu marki ber að stofna sérstakt ráð með fastráðnum ritara. Ráðið hafi það hlutverk að safna upplýsingum og stjórna vísindalegum athugunum um skaðsemi reykinga, auk þess að vera yfirvöldum til ráðuneytis um þessi mál. Kostnaður skal greiddur úr ríkissjóði. Nefndin lagði einnig til, að sem mest af þessu yrði gert samtímis. Vekti slíkt meiri athygli og sýndi, hversu alvarlegs eðlis málið væri.

Fylgiskjal III.

Dagana 11.—13. september 1968 var haldin í New York alþjóðaráðstefna um reykingar og heilsu, hin fyrsta sinnar tegundar í sögunni. Þarna voru saman komnir 487 vísindamenn, læknar og ýmsir aðrir sérfræðingar frá 34 löndum.

Dr. Luther L. Terry, fyrrverandi landlæknir Bandaríkjanna, flutti inngangserindið og sagði þá meðal annars: „Það eitt, hversu margir og viðkunnir vísindamenn hafa séð ástæðu til að sækja þessa ráðstefnu, vekur vonir um, að okkur takist að leysa reykingavandamálið. Við stöndum nú á tímamótum, tími efasemdanna er liðinn. Ekki er nokkur vafi á því lengur, að reykingar eru hættulegar heilsunni. Nú er mál til komið, að eitthvað sé aðhafzt“. Vissulega fór dr. Terry hér með rétt mál.

Á undanfórnum árum hafa farið fram viðtækar vísindalegar rannsóknir á skaðsemi reykinga. Niðurstöður þeirra verða ekki vefngdar með neinum rökum, enda margar þeirra unnar með slíkri vísindalegri nákvæmni, að betur verður ekki gert í dag. Þekktastar þessara rannsókna eru þær, sem bandaríska heilbrigðismálaráðuneytið gekkst fyrir, og var árangur þeirra birtur 1964 og 1968. Helztu niðurstöður eru í stuttu máli þessar: Dánartala reykingamanna reyndist um 70% hærri en þeirra, sem ekki reykja. Ef við lítum örlítið nánar á þessa niðurstöðu, kemur m. a. í ljós, að 77% 25 ára gamalla bandarískra karlmanna geta vænzt þess að ná 65 ára aldri, ef þeir reykja ekki sigarettur. Aðeins 54% 25 ára gamalla reykingamanna ná þessum aldri og einungis 6% verða 85 ára, en 19% þeirra, sem ekki reykja, ná 85 ára aldri. Ef bandarískir karlmenn hættu reykingum, mundi meðalaldur þeirra hækka um 3.4 ár.

Á árunum 1919—1965 hækkaði meðalaldur bandarískra karlmanna um rúm 4 ár. Þetta varð á þeim tíma, er miklar framfarir urðu í læknisfræði, súlfa- og fúkalyf komu til sögunnar, unnt var að lækna lungnabólgu, berkla og ýmsa aðra smit-sjúkdóma, efnahagur batnaði og heilsugæzla tók miklum framförum. Fram komu margar nýjar aðferðir til greiningar og meðferðar fjölmargra sjúkdóma. Á sama tíma hafa reykingar aukizt mjög og tjónið í mannlífum af þeirra völdum orðið næstum eins mikið og það, sem áunnizt hefur á hálfri öld með öllum þessum framförum í læknisfræði.

Krabbamein í lungum hefur orðið tíðara í öllum löndum, þar sem sigarettu-neyzla hefur aukizt. Hér á landi seldi tóbakseinkasalan árið 1920 innan við 100 sigarettur á íbúa. Árið 1960 var salan um 1100 sigarettur á hvert mannsbarn. Á árunum 1931—1954 voru 34 tilfelli af krabbameini í lungum greind hér, eða um 1.5 tilfelli á ári. Á árunum 1960—1964 voru greind hér um 20 tilfelli árlega. Frá þjóðhagslegu sjónarmiði er lungnakrabbí e. t. v. ekki mikið vandamál, enn þá er þetta ekki algengur sjúkdómur hér á landi, en hann á því miður örugglega eftir að færast í aukana. En reykingar valda öðrum og algengari lungnasjúkdómum en krabbameini, og á ég þar við langvinna berkjubólgu, bronkítis og lungnabán. Tíðni þessara sjúkdóma hefur aukizt mjög undanfarið 20—30 ár, og vissulega eru reykingar aðalorsök þess.

Þessir tveir sjúkdómar eru ein algengasta orsök skertrar starfsgetu hjá fullorðnum karlmönnum og eru algengasta dánarorsök í Bandaríkjunum, næst á eftir hjarta-sjúkdómum. Hvernig þessu er varið hér á landi, skal ósagt látið, þessum sjúkdómum hefur lítill gaumur verið gefinn hér, enda hefur slæm aðstaða verið fyrir hendi til að greina þá. Er slíkt óviðunandi lengur, því að hér er um alvarlega og algenga sjúkdóma að ræða. Hér á landi er fjöldi fólks öryrkjar af völdum þessara tveggja sjúkdóma. Samkvæmt bráðabirgðatölum frá rannsóknum Hjartaverndar fundust einkenni þessara sjúkdóma hjá allt að 7% fullorðinna karlmanna, og eru það svipaðar tölur og í nágrannalöndum okkar.

Sjúkdómar verða ekki sjaldgæfari fyrir þá sök, að lítt sé hirt um að greina þá eða ráða bót á þeim.

Fjöldi rannsókna hefur leitt í ljós hin skaðlegu áhrif tóbaksreyks á lungun. Ekki þarf að draga að sér nema einn góðan reyk, og er þá strax mælanleg minnkun á lungnastarfsemi. Hægt er að láta annað lungað anda að sér tóbaksreyk, en hitt ekki. Súrefnisnotkun og öndun verður miklu minni hjá því lunganu, sem fær í sig tóbaksreykinn. Þessi skaðlegu áhrif tóbaksreyks á lungnastarfsemi er auðvelt að fá fram bæði hjá reykingamönnum og þeim, sem ekki reykja. Við krufningu sjást breytingar í lungum hjá öllum stórreykingamönnum, stundum eru þessar breytingar forstígr krabbameins.

Ég þori að fullyrða, að langvinn berkjubólga og lungnaþan eru nú þegar mjög algengir sjúkdómar hér á landi og mikið heilsufarslegt vandamál, en því miður eiga þessir sjúkdómar eftir að færast í aukana. Er engin ástæða til að ætla, að þeir verði minna vandamál hér en í nágrannalöndum okkar, og mál til komið, að við gerum okkur það ljóst og sköpum okkur aðstöðu til að fást við þá.

Eins og víða annars staðar eru kransæðasjúkdómar nú algengasta dánarorsök hérlendis. Þeir eru brýnasta heilbrigðisvandamál okkar í dag, og þessum sjúklingum fer því miður fjölgandi. Ekki er jafnákveðið samband á milli kransæðasjúkdóma og reykinga, eins og er milli reykinga og lungnasjúkdóma. Þótt reykingar einar saman valdi ekki kransæðakölkun, þá hefur fjöldi rannsókna sýnt, að þær eru hér mikill skaðvaldur. Hér er um mjög algengan sjúkdóm að ræða, og líklega muna allir fullorðnir Íslendingar eftir einhverjum ættingja eða vini, sem hefur látizt fyrir aldur fram úr þessum sjúkdómi.

Dauði af völdum kransæðakölkunar er næstum helmingi algengari hjá reykingamönnum en hinum, sem ekki reykja. Meðal yngri karlmanna, þ. e. á aldrinum 35—44 ára, sem reykja meira en 2 pakka af sigarettum á dag, er 5 sinnum hærrí dánartala af völdum þessa sjúkdóms en meðal þeirra, sem ekki reykja.

Í ljós hefur komið, að reykingamenn þola kransæðastíflu miklu verr en þeir, sem ekki reykja. Sjúkdómurinn er því ekki aðeins tíðari hjá reykingamönnum, heldur eru og batahorfur miklu verri. Í Gautaborg heyrir það til undantekninga að sjá kransæðastíflu hjá manni innan við 50 ára aldur, ef ekki er um reykingamann að ræða. Birtar hafa verið í læknafréttum kannanir, sem gerðar hafa verið í Bandaríkjunum, þar sem tekið var til athugunar sambandið milli kransæðakölkunar og reykinga. Niðurstaðan varð alltaf hin sama. Krufningar sýndu, að reykingamenn höfðu meiri kölkun í kransæðum en hinir, og því meiri sem þeir reyktu meira.

Ég hef minnzt hér á áhrif reykinga á lungna- og hjartasjúkdóma. En ekki er öll sagan þar með sögð. Reykingamenn fá oftast en aðrir krabbamein í munn og barkakýli, enda eru reykingar ein af orsökum þessara sjúkdóma. Fjöldi annarra sjúkdóma er og algengari hjá reykingamönnum, t. d. magasár og lifrarskorpnun, en óvíst er, hvaða samband er þar á milli. Í ljós hefur komið, að reykingamenn eru frá vinnu vegna sjúkdóma fleiri daga ár hvert en jafnaldrar þeirra og starfsbræður, sem ekki reykja. Í æsku minni heyrði ég sigarettur kallaðar líkkistunagla. Nú er ljóst, hversu réttmæt sú nafngift var. Ég fullyrði, að sigarettureykingar eru eitt stærsta heilsuvandamál okkar, svipað þjóðfélagslegt vandamál og t. d. berklar voru á sínum tíma. Berklum höfum við útrýmt að mestu, vonandi á okkur eftir að farnast eins vel í baráttunni við sigaretturnar.

Mikilvægast er að reyna að vernda börn og ungmenni fyrir þessari hættu, mér liggur við að segja lífsháska. Þessi hættu er því meiri sem menn byrja yngri að reykja. Sá, sem byrjar að reykja 14 ára, er verr settur eftir 20 ára reykingar en hinn, sem byrjaði ekki fyrr en um eða eftir tvítugt.

Víða hafa verið stofnaðar sjúkradeildir eða læknastöðvar til að reyna að hjálpa reykingamönnum að hætta reykingum. Árangurinn verður að teljast sámilegur, ca. 50% hætta a. m. k. um tíma, eftir eitt ár er tala þeirra, sem hætt hafa, þó komin niður í um 25%. En menn verða að vilja hætta. Árangurinn hjá þeim, sem sóttu þessar stöðvar fyrir áeggjan vana eða ættingja, var næstum enginn. Á það skal bent, að allt það, sem hér hefur verið sagt um reykingar, á aðeins við um sigarettureykingar.

Enda þótt pípu- og vindlareykingar séu ekki alveg hættulausar, er skaðsemi þeirra hverfandi borin saman við sigarettreykingar. Sjúkdóms- og dánarlíkur minnka, ef menn hætta reykingum, og fer minnkandi með hverju ári sem líður, en ef menn treysta sér ekki til að hætta alveg, er pípa eða vindlar betra úrræði en sigarettur.

Þegar tóbaksframleiðendur heyrðu um niðurstöður rannsókna bandaríska heilbrigðismálaráðuneytisins, reyndu þeir fyrst að vefengja þær. Nú hafa þeir gefið upp við það. Í staðinn eru nú framleiddar síusigarettur og fólki talin trú um, að þær séu hættuminni. Til eru síusigarettur, sem innihalda minna af nikótíni og tjöru en venjulegar sigarettur, en sá munur er hverfandi. Vissar tegundir af síusigarettum innihalda meira magna af nikótíni og tjöru en aðrar tegundir án síu. Síusigarettur í núverandi mynd leysa ekki neinn vanda.

Allar þær rannsóknir, er ég hef vitnað til, hafa verið gerðar hjá karlmönnum. Ekkert bendir til, að konur þoli betur sigarettur en karlar, en reykingar hafa verið miklu algengari hjá körlum og þeir því valdir til þessara rannsókna. Mikið hefur undanfarið verið rætt um skaðsemi ýmiss konar lyfja á fóstur í móðurlífi. Greinar hafa og birzt um skaðsemi sigarettreykinga á fóstrið, en varla mun nokkur ábyrgur læknir treysta sér til að fullyrða neitt um það að svo stöddu. En vissulega er ástæða til að rannsaka það mál nánar, enda er víða unnið að slíkum rannsóknum.

Í Bandaríkjunum, landi auglýsinga og einkaframtaks, hafa nýlega verið sett lög, er mæla svo fyrir, að hljóðvarps- og sjónvarpsstöðvar, sem taka auglýsingar um tóbak, skuli skyldar til að verja ókeypiss jafnlöngum senditíma til upplýsinga um skaðsemi tóbaksins. Þegar Bandaríkjamenn setja slíkar hömlur á einkaframtak og auglýsingar, finnst þeim áreiðanlega mikið við liggja. Sigarettreykingar eru þar algengari en í öðrum löndum, vandamálið stærst hjá þeim, enda hafa þeir lengur og betur rannsakað þessi mál en aðrar þjóðir og sjá betur hættuna. Á sigarettupökkum, sem nú eru seldir í Bandaríkjunum, stendur: „Hafið aðgát. Sigarettreykingar geta skaðað heilsu yðar.“ Nú er reynt að fá þessu breytt, svo að þar standi. „Aðvörðun: Sigarettreykingar eru hættulegar heilsu yðar og geta orsakað dauða af krabbameini eða öðrum sjúkdómum.“

Á ráðstefnu þeirri í New York, er ég gat um í upphafi þessa máls, talaði Robert heitinn Kennedy næstur á eftir dr. Terry. Hann gat þess í upphafi ræðu sinnar, að sér væri vel ljóst, hversu gifurlegt vandamál sigarettreykingar væru í Bandaríkjunum og hversu mikilvægt væri að draga úr þeim með öllum ráðum. Hann ræddi um sigarettuuglýsingar og ráð til að minnka þær. Hann kvaðst næsta dag ætla að leggja fram á þingi tvö frumvörp um þessi mál, annað á þá leið, að aðvörðun um hættuna yrði að fylgja öllum sigarettuuglýsingum. Hitt var á þá leið, að heilbrigðis-yfirvöld gætu bannað sigarettuuglýsingar í hljóðvarpi og sjónvarpi á vissum tímum sólarhringsins og samfara vissu vinsælu skemmtiefni. Hann kvaðst og bráðlega mundu leggja fram frumvarp um fjórfalda skattahækkun á þeim sigarettum, er hefðu mest magn af tjöru og níkótíni.

Ég hef reynt að benda á þá geigvænlegu hættu, sem samfara er sigarettreykingum, og þá aðeins tekið með þau atriði, er fullsönnuð verða að teljast. Rætt hefur verið um, hversu aðrar þjóðir, og þá einkum Bandaríkjamenn, hafa reynt að bregðast við. Norðurlandabúar aðrir en Íslendingar hafa og hafið baráttuna, m. a. með félagastofnunum, blaða- og bókaútgáfu, reynt að hjálpa reykingamönnum að hætta að reykja, með stofnun sérstakra læknameiðstöðva og sjúkradeilda. Norska læknafélagið hefur gefið út mjög ákveðna yfirlýsingu um skaðsemi sigarettreykinga og m. a. hvatt meðlimi sína til að reykja ekki opinberlega og upplýsa sjúklinga, sérstaklega lungnasjúklinga, um skaðsemi reykinga. Reykingar voru til umræðu í norska Stórþinginu árið 1964. Þá var skipuð nefnd til að athuga skaðsemi reykinga. Eftir tveggja ára starf hefur nefnd þessi nýlega skilað álit. Niðurstöður hennar voru mjög á sama veg og rannsóknir Bandaríkjamanna. Í álitinu var meðal annars lagt til, að skipað yrði sérstakt opinbert ráð til að stjórna baráttunni gegn reykingum og fylgjast með og stjórna rannsóknum á skaðsemi tóbaks.

Í Sovétríkjunum er nú börnum kennt um reykingahættuna í skólunum.

Ég tel ástæðu til, að við Íslendingar förum að dæmi annarra þjóða og reynum að berjast gegn þessari hættu með auknum áróðri og upplýsingum í ræðu og riti. Hér eiga heilbrigðisyfirvöld, læknar og ekki sízt kennarar mikið starf fyrir höndum. Ef vel tekst til, megum við örugglega vænta oss lengri lífdaga og betri heilsu. Ekki þýðir að hræða fólk um of eða banna reykingar. Það eru mjög gleðileg tíðindi, að nú alveg nýlega hafa verið birtar tölur, er sýna, að mjög hefur dregið úr reykingum hjá bandarískum ungmennum. Tizkan er voldug, og ef hægt væri að sannfæra unglunga um, að reykingar væru ekki lengur í tizku, heldur ófinn löstur eldri kynslóðarinnar, þá hefði vissulega mikið áunnizt. Ekki þekki ég neitt öruggara ráð til að lengja meðalaldur Íslendinga um nokkur ár og bæta heilsufar okkar en að hætta sigarettureykingum.