Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION
SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Y defnydd o sigaréts electronig ymhlith pobl ifanc yng Nghymru

Brîff Ymchwil Iechyd a Lles Ysgolion, Chwefror 2017

Mae sigaréts electronig wedi dod yn gymorth poblogaidd i helpu oedolion i roi'r gorau i ysmygu, a allai drwy hynny leihau'r niwed sy'n gysylltiedig â thybaco yn y boblogaeth. Fodd bynnag, mae pryderon am y defnydd o e-sigaréts ymysg pobl ifanc nad ydynt yn ysmygu a'r posibilrwydd y gallai hyn arwain at gynnydd yn y defnydd o dybaco ymysg yr ifanc, sydd wedi bod yn dirywio yng Nghymru am 18 mlynedd. Ydy e-sigaréts yn mynd i wyrdroi'r duedd hon?

Yr hyn rydym ni eisoes yn ei wybod…

Mae e-sigaréts yn aml yn cynnwys nicotin sy'n sylwedd y gall rhywun fynd yn gaeth iddo, ac a all rwystro datblygiad yr ymennydd yn ystod yr ardddegau.

Caiff e-sigaréts eu marchnata mewn modd sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc, sy'n eu gwneud i edrych yn gymdeithasol ddeniadol, gyda chymeradwyaeth enwogion, cynlluniau graenus ac ystod eang o flasau.

Mae arbrofi gydag e-sigaréts wedi cynyddu'n gyflym ymysg pobl ifanc, ond mae tystiolaeth yn awgrymu bod defnydd cyson yn anghyffredin a'i fod yn digwydd yn bennaf ymysg pobl sy'n ysmygu'n barod.

Yng Nghymru, yn 2013, roedd arbrofi gydag e-sigaréts a thybaco ymysg pobl 11-16 oed yn gyfatebol yn 12%, ond dim ond 1.5% ddywedodd eu bod yn defnyddio e-sigaréts yn gyson. Ymysg pobl ifanc nad oeddent wedi ysmygu erioed, roedd y defnydd cyson yn fychan iawn. Roedd y defnydd o e-sigaréts yn fwy tebygol ymysg defnyddwyr canabis, ond nid oedd yn amrywio o ran grwpiau ethnig, rhyw na chyfoeth teuluol.

Yr hyn a wnaethom...

- Rhoesom wahoddiad i 113 o ysgolion gymryd rhan yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru 2015. Cymerodd 87 o ysgolion ran, gan gynhyrchu data gan dros 30,000 o bobl ifanc.
- Archwilion ni beth oedd maint y defnydd o e-sigaréts ymysg pobl 11 i 16 oed ac edrych ar gysylltiadau rhwng y defnydd o e-sigaréts a mathau eraill o ddefnydd o sylwedd (tybaco, canabis, alcohol, mephedrone a nwy chwerthin).
- Archwilion ni a yw pobl ifanc yn trio e-sigaréts neu dybaco'n gyntaf er mwyn i ni ddeall yn well beth oedd patrwm y ffyrdd hyn o ymddwyn.

Yn gryno

- **Roedd 18.5% o fyfyrwyr ysgol uwchradd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts, ond roedd defnydd cyson yn anghyffredin.**
- **Cynyddodd y defnydd o e-sigaréts gydag oedran ac roedd yn fwy cyffredin ymysg bechgyn.**
- **Roedd y defnydd o e-sigaréts yn fwy cyffredin na'r defnydd o dybaco, ond roedd y defnydd o e-sigaréts ymysg ysmygwyr yn uwch nag ymysg y rheini nad oeddent yn ysmygu.**
- **Pan oedd y defnydd o dybaco ac e-sigaréts yn cyd-ddigwydd, roedd tybaco'n fwy tebygol o fod wedi cael ei drio'n gyntaf.**
- **Cafodd y defnydd o e-sigaréts ei gysylltu â'r defnydd o alcohol, canabis, mephedrone a nwy chwerthin.**

Y defnydd o sigaréts electronig ymhlith pobl ifanc yng Nghymru

Yr hyn a ganfuom…

Defnydd o E-sigarét

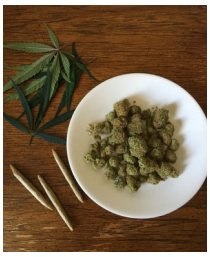
- Yn gyffredinol, roedd **18.5%** o fyfyrwyr wedi defnyddio e-sigarét o leiaf unwaith a **2.7%** wedi eu defnyddio'n gyson (yn wythnosol neu'n fwy aml).
- Roedd y nifer oedd wedi defnyddio e-sigaréts yn ystod eu bywydau'n cynyddu gydag oed i **37.3%** o fyfyrwyr blwyddyn 11; cynyddodd y defnydd cyson hefyd i **5.7%**.
- Roedd y defnydd o e-sigaréts hefyd yn fwy cyffredin mewn bechgyn ac mewn myfyrwyr nad oeddent erioed wedi ysmygu.

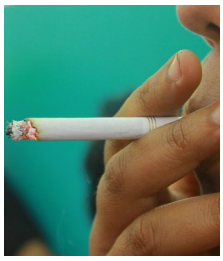
E-sigaréts ac ysmygu sigaréts

- 10.5% o fyfyrwyr oedd erioed wedi ysmygu yn eu bywydau a 2.3% oedd yn ysmygu'n ddyddiol. Ym mlwyddyn 11, 26.5% o fyfyrwyr oedd erioed wedi ysmygu yn eu bywydau ac roedd 6.3% yn ysmygu bob dydd.
- Ym mhob grŵp blwyddyn, roedd myfyrwyr yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio e-sigarét nag wedi ysmygu sigarét.
- Er bod ysmygu'n llai cyffredin, roedd perthynas gref hefyd rhyngddo a'r defnydd o sigaréts.
- Roedd y mwyafrif llethol o fyfyrwyr oedd wedi rhoi cynnig neu'n ysmygu tybaco ar hyn o bryd wedi adrodd eu bod hefyd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts.
- Roedd defnydd cyson o e-sigaréts hefyd yn llawer mwy cyffredin ymysg ysmygwyr: roedd bron i hanner yr ysmygwyr dyddiol wedi adrodd eu bod yn eu defnyddio'n gyson o gymharu â 2% o rai nad oeddent yn ysmygu.
- Dywedodd dwy ran o dair o fyfyrwyr oedd wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts ac ysmygu eu bod wedi rhoi cynnig ar dybaco yn gyntaf. Ymysg yr ysmygwyr cyson, roedd dros bedwar allan o bob pump wedi trio tybaco'n gyntaf.

E-sigaréts a sylweddau eraill

- Roedd cysylltiad cryf rhwng y defnydd o ganabis, mephedrone a nwy chwerthin, a rhoi cynnig ar e-sigaréts.





Materion i'w hystyried

Daeth y data ar gyfer yr astudiaeth hon o arolwg mawr o bobl ifanc yng Nghymru sy'n cynrychioli plant yng Nghymru gyfan.

Gofynnwyd i'r rhai oedd yn cymryd rhan adrodd ynglŷn â'u defnydd eu hunain o e-sigaréts, ond nid ydym yn gwybod a oedd eu hatebion yn gywir.

Casglwyd data am y defnydd o e-sigaréts a thybaco gyda'i gilydd (data trawsadrannol) felly rydym yn ddibynnol ar gof y rhai a gymerodd ran ynglŷn ag ydyn nhw wedi rhoi cynnig ar e-sigaréts neu dybaco yn gyntaf.

Arianwyd yr Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Roedd Grant Cyngor Economaidd a Chymdeithasol yn cefnogi'r dadansoddiad data.

Beth mae hyn yn ei olygu i'm hysgol i?

- **Mae arbrofi gyda e-sigaréts, sy'n ffynhonnell nicotin, yn fwy cyffredin nag arbrofi gyda thybaco ac yn debygol o fod wedi dechrau i raddau bychain erbyn blwyddyn 7.**
- **Tra bod ysmygwyr tybaco cyfredol yn fwy tebygol na'r rhai nad ydynt yn ysmygu o fod wedi defnyddio e-sigaréts, mae'r rhan fwyaf yn adrodd eu bod wedi rhoi cynnig ar sigaréts confensiynol yn gyntaf. Mae hyn yn awgrymu nad yw e-sigaréts ar hyn o bryd yn arwain at gynnydd mewn defnydd o dybaco yng Nghymru, sydd wedi parhau i ddirywio.**

Darllenwch y papur ymchwil yn llawn. Gallwch ei lawrlwytho'n rhad ac am ddim yma:

http://bmjopen.bmj.com/content/7/2/e012784.full

de Lacy E et al (2017) Cross-sectional study examining the prevalence, correlates and sequencing of electronic cigarette and tobacco use among 11-16-year olds in schools in Wales. BMJ Open 6:e012784

Sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion gyda grant partneriaeth gan y Cyngor Ymchwil Feddygol (MR/L002787/1) ac fe'i cefnogir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru trwy'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Lles y Boblogaeth ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.