



Y RHWYDWAITH YMCHWIL
IECHYD MEWN YSGOLION

SCHOOL HEALTH
RESEARCH NETWORK

A yw sigarêts electronig wedi gwneud i smygu ymddangos yn normal eto i bobl ifanc?

Y Rhywydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion, Ebrill 2019

Dechreuodd sigarêts electronig ddod i'r amlwg ym marchnad y DU yn tua 2010. Er nad yw'r niweidiau penodol yn hysbys, maen nhw'n debygol o fod yn llawer llai niweidiol na smygu, a cheir tystiolaeth y gallant fod o fudd i oedolion sydd eisiau rhoi'r gorau i smygu. Fodd bynnag, ceir pryderon sylweddol y gallai e-sigarêts danseilio llwyddiannau atal smygu ymysg pobl ifanc trwy wneud i smygu ymddangos yn 'normal' eto i bobl ifanc.

Yr hyn rydym ni eisoes yn ei wybod...

Mae rhan sylweddol o'r llwyddiant wrth gynnal gostyngiad parhaus o ran smygu ymysg pobl ifanc dros yr 20 mlynedd diwethaf wedi cael ei gyflawni trwy bolisïau sy'n 'dadnormaleiddio' smygu, fel ei wahardd mewn mannau cyhoeddus caeedig.

Mae rhoi cynnig ar e-sigarêts wedi mynd yn fwy cyffredin ymysg pobl ifanc, ond prin iawn y mae pobl nad ydynt yn smygu'n eu defnyddio yn rheolaidd.

Mae'r ddamcaniaeth 'ail-normaleiddio' yn tybio y bydd gweld pobl yn gwneud rhywbeth sy'n ymddangos yn debyg i smygu yn dechrau arwain pobl ifanc i feddwl bod smygu yn normal. Mae'r syniad wedi ysgogi llawer o ddadleuon rhyngwladol, ond nid yw wedi cael ei brofi.



Yr hyn a wnaethom...

- Daethom â data ynghyd o dri arolwg cenedlaethol hirsefydlog o fyfyrwyr ysgolion uwchradd yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.
- Daeth y data o Gymru o'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr SHRN.
- Casglwyd data rhwng 1998 a 2015.
- Gofynnodd pob un o'r arolygon cenedlaethol i fyfyrwyr a ydyn nhw erioed wedi smygu ac a ydynt yn smygu'n rheolaidd ar hyn o bryd.
- Yn yr Alban ac yn Lloegr, gofynnwyd i fyfyrwyr a oedden nhw'n meddwl ei bod hi'n iawn i bobl ifanc roi cynnig ar smygu.
- Dywedodd y myfyrwyr eu bod nhw wedi defnyddio alcohol a chanabis.
- Archwiliom a oedd y gostyngiad yn lefelau smygu o 1998 ymlaen wedi newid rhwng 2010 a 2015, pan ddaeth e-sigarêts i'r amlwg ym Mhrydain ond nid oedden nhw'n cael eu rheoleiddio rhyw lawer.

Yn gryno

- Parhaodd lefelau arbrofi pobl ifanc gydag e-sigarêts i syrthio ar yr un gyfradd ar ôl i e-sigarêts ddechrau dod i'r amlwg yn y DU. Caledodd agweddau negyddol tuag at smygu yn ystod yr un cyfnod.
- Gostyngodd gyfradd y dirywiad mewn smygu rheolaidd ar ôl cyflwyno e-sigarêts yn y DU, ond gwelwyd yr un peth yn digwydd ar gyfer defnyddio alcohol a chanabis, sy'n awgrymu tuedd gyffredinol o ran defnyddio sylweddau.
- Ni welodd yr astudiaeth hon dystiolaeth bod amlygrwydd e-sigarêts wedi gwneud smygu'n 'normal' i bobl ifanc eto.



@SHRNWales



SHRN@cardiff.ac.uk



SHRN.org.uk

Yr hyn a ganfuom...

Smygu tybaco

- Rhwng 1998 a 2015, syrthiodd y gyfran o fyfyrwyr oedd wedi smygu erioed o **60%** i **19%**.
- Syrthiodd smygu rheolaidd o 19% o fyfyrwyr i **5%** yn unig.
- Ar ôl 2010, mae cyfran y myfyrwyr a oedd wedi smygu erioed wedi parhau i syrthio'n gyson.
- Roedd y gyfran oedd yn smygwyr rheolaidd hefyd yn parhau i syrthio, ond yn llai serth, yn enwedig ymysg merched a myfyrwyr iau.

Agweddau tuag at smygu

- Daeth pobl ifanc yn llai goddefgar o smygu dros y cyfnod.
- Cynyddodd y gyfran o fyfyrwyr oedd yn anghymeradwyo rhoi cynnig ar sigarét yn gynt ar ôl 2010.

Defnyddio alcohol a chanabis

- Syrthiodd y gyfran o fyfyrwyr a oedd wedi rhoi cynnig ar alcohol neu ganabis erioed rhwng 1998 a 2015. Fodd bynnag, arafodd y gyfradd dirywio ar ôl 2010, yn yr un modd â smygu rheolaidd.
- Er bod y gostyngiad yn y gyfradd sy'n smygu'n rheolaidd wedi arafu ar ôl 2010, mae'n adlewyrchu tuedd gyffredinol o ran llwybr defnyddio sylweddau yn hytrach na rhywbeth sy'n benodol ar gyfer tybaco.
- Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau'n awgrymu nad yw e-sigarêts wedi ail-normaleiddio smygu ymysg pobl ifanc ym Mhrydain.



Materion i'w hystyried

Ariannwyd yr astudiaeth gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd.

Defnyddiodd yr astudiaeth arolygon mawr sy'n cynrychioli'r genedl ac yn cwmpasu cyfnod o 17 mlynedd, ac roedd modd iddo ystyried ymddygiad smygu ochr yn ochr â defnyddio sylweddau eraill ac agweddau yn erbyn smygu.

Fodd bynnag, cynhaliwyd yr arolygon mewn cyfnodau gwahanol yn y tair gwlad, a defnyddiwyd cwestiynau a dulliau ychydig yn wahanol. Nid yw hyn yn effeithio ar y canfyddiadau, ond mae'n golygu mai anodd yw cymharu'r gwledydd.

Er bod y dirywiad mewn smygu rheolaidd wedi arafu ar ôl 2010, gwelwyd hyn mewn is-grwpiau o fyfyrwyr (merched a myfyrwyr iau) a welodd y lefel fwyaf serth o ddirywio cyn 2010. Felly, gallai hyn fod yn 'effaith waelodi', sef ffenomen gyffredin sy'n gweld cyfraddau dirywio yn arafu wrth i'r gyfran nesáu at 0%.

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

- **Nid yw e-sigarêts yn gwneud smygu'n normal eto i bobl ifanc, ond ni anogir pobl ifanc i'w defnyddio o fewn rheoliadau diweddar, gan eu bod yn cynnwys nicotin yn aml, sy'n sylwedd caethiwus.**
- **Hyd yma, anaml iawn y mae pobl ifanc nad ydynt yn smygu yn dechrau defnyddio e-sigarêts yn rheolaidd, ond mae angen i ni gadw llygad ar hyn.**
- **Er mwyn cadw'r enillion a wnaed o ran cyfraddau smygu ymysg pobl ifanc, mae'n bwysig cynnal amgylcheddau heb smygu o hyd, er mwyn sicrhau nad yw smygu'n cael ei normaleiddio eto.**

Darllenwch y papur ymchwil yn llawn. Lawrlwythwch am ddim yma:

<https://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2019/03/08/tobaccocontrol-2018-054584>

Hallingberg B et al (2019) Have e-cigarettes renormalised or displaced youth smoking? Results of a segmented regression analysis of repeated cross sectional survey data in England, Scotland and Wales. Tobacco Control Published Online First: 01 April 2019 doi: 10.1136/tobaccocontrol-2018-054584