

Ysmygu a fepio gan bobl ifanc yng Nghymru: Canfyddiadau o arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr 2019 y Rhwydwaith Ymchwil lechyd mewn Ysgolion

Crynodeb gweithredol

- Er dirywiad mawr mewn ysmygu ymhlith y boblogaeth dros y degawdau diwethaf, mae tybaco o hyd yn brif achos marwolaeth ac anabledd, ac mae angen parhau i fonitro tueddiadau ysmygu ymhlith pobl ifanc i lywio'r polisi presennol ar reoli tybaco.
- Ers dod i'r amlwg ym marchnadoedd y Deyrnas Unedig (DU) dros y degawd diwethaf, cydnabuwyd yn gynyddol fod gan e-sigaréts ran i'w chwarae yn helpu ysmygwyr i roi'r gorau iddi. Fodd bynnag, mae llawer o drafodaeth wedi canolbwyntio ar eu defnydd ymhlith pobl ifanc a ph'un a all fepio fod yn gam tuag at ysmygu neu ailnormaleiddio ysmygu. Mae rheoliadau ar gyfer e-sigaréts, fel oedran cyfyngiadau ar werthiannau a chyfyngiadau ar farchnata a labelu nwyddau, wedi'u cyflwyno dros y blynyddoedd diwethaf.
- Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno data ar ysmygu a fepio a gafwyd oddi wrth 119,388 o bobl ifanc 11-16 oed o 198 ysgol uwchradd yng Nghymru, rhwng Medi a Rhagfyr 2019. Cafodd amcangyfrifon o gyffredinolrwydd eu harchwilio yn ôl rhywedd, blwyddyn ysgol, cyfoeth teuluol ac yn ôl Byrddau Iechyd Lleol Cymru. I archwilio newid diweddar dros gyfnod, cafodd data ei gyfuno ag arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr 2017 (n=103,971).
- Yn 2019, dywedodd 11% o bobl ifanc 11-16 oed eu bod wedi ysmygu sigarét ar ryw adeg, tra'r oedd cyfran y glasoed a oedd yn ysmygu'n wythnosol o leiaf yn parhau'n 4%. Mae'r nifer sy'n dechrau ysmygu'n parhau'n uwch o lawer ymhlith plant o deuluoedd tlotach.
- Disgynnodd arbrofi ag e-sigaréts am y tro cyntaf ers dechrau mesur yn 2013, ond roedd yn uwch nag arbrofi â thybaco: yn gyffredinol, dywedodd 22% o bobl ifanc 11-16 oed eu bod wedi ysmygu e-sigarét ar ryw adeg (gostyngiad o gymharu â 25% yn 2017), er bod defnydd wythnosol yn brin.
- Mae'r defnydd presennol o e-sigaréts yn parhau ymhlith ysmygwyr presennol, yn bennaf, gydag 1% o bobl ifanc 11-16 oed nad ydynt yn ysmygu'n dweud eu bod yn defnyddio e-sigaréts yn wythnosol o leiaf.
- Ymddengys fod defnyddio e-sigaréts yn gostwng ymhlith pobl ifanc yng Nghymru, ond mae'r gostyngiad hirdymor mewn ysmygu wedi aros yn ei unfan ac mae angen gweithredu er mwyn atal mwy o bobl ifanc rhag ysmygu.

Cysylltu

Dr Nicholas Page

PageN2@cardiff.ac.uk

DECIPHer, Prifysgol Caerdydd, 1-3 Museum Place, CF10 3BD

Cefndir

Mae tybaco yn ffactor blaenllaw sy'n gyrru marwolaeth, afiachusrwydd ac anghydraddoldebau iechyd¹ - ac mae ysmegu o oed cynnar yn cynyddu risg dioddef drygau mwy difrifol yn nes ymlaen mewn bywyd.² Yn y DU, mae gostyngiadau sylweddol lefel y boblogaeth yn nifer y bobl ifanc sy'n ysmegu wedi digwydd dros y degawdau diwethaf yn sgil mwy o ffocws ar gyfyngu a dadnormaleiddio mewn strategaethau rheoli tybaco,³ gan gynnwys gwaharddiadau ar farchnata ac ysmegu mewn mannau cyhoeddus amgaeedig.⁴ Mae ffocws penodol ar ysmegu gan bobl ifanc trwy godi'r oed prynu cyfreithiol, cyflwyno pecynnu safonol ar gyfer cynhyrchion tybaco, a chyfyngu ar arddangosfeydd wrth y pwynt gwerthu, wedi cyd-fynd â gostyngiad mawr yn y cyfraddau ysmegu yn rheolaidd ymhlith pobl ifanc yng Nghymru – 10% o bobl ifanc 11-16 oed yn ysmegu'n wythnosol o leiaf ym 1985/86 i 4% yn unig erbyn 2017.⁵ Fodd bynnag, mae'r gostyngiadau hyn wedi arafu'n ddiweddar, gyda chyfraddau ysmegu pobl ifanc wedi aros yn gymharol gyson er 2013/14.⁵

Ochr yn ochr â'r gostyngiad hwn mewn ysmegu gan bobl ifanc, mae e-sigaréts wedi dod i'r amlwg fel dull cyffredin i oedolion ei ddefnyddio i roi'r gorau i ysmegu.⁶ Er y derbynnir yn gynyddol fod gan e-sigaréts ran mewn helpu ysmygwyr sy'n oedolion i roi'r gorau i ysmegu, mynegwyd pryderon yn helaeth ynghylch eu defnydd gan bobl ifanc ac, yn benodol, y risg y gall defnydd o'r fath fod yn gam tuag at ysmegu neu y gall ailnormaleiddio defnyddio tybaco. Mae'r defnydd o e-sigaréts ymhlith pobl ifanc wedi'i fonitro yng Nghymru er 2013, gyda chynnydd cyflym mewn arbrofi i'w weld rhwng 2013 a 2015.⁷ Fodd bynnag, mae tystiolaeth fod normau ysmegu wedi parhau i ostwng wrth i e-sigaréts ddod i'r amlwg ac, erbyn 2017, roedd peth tystiolaeth i awgrymu fod y gyfradd twf gychwynnol hon yn dechrau gwastatáu: dywedodd 25% o fyfyrwyr 11-16 oed eu bod wedi ysmegu e-sigaréts ar ryw adeg yn 2017, gan gynrychioli twf bychan er 2015.⁵ Yn 2017, roedd arbrofi ag e-sigaréts ddwywaith mor gyffredin ag arbrofi â thybaco.⁵ Er pryderon y gall e-sigaréts fod yn gam tuag at ysmegu,⁸ roedd defnydd cyffredin ymhlith pobl ifanc yn brin o hyd, gyda'r defnydd rheolaidd ohonynt ymhlith ysmygwyr presennol yn bennaf, ac ychydig iawn o ddefnydd rheolaidd ymhlith pobl ifanc nad oeddent erioed wedi ysmegu.

¹ Sreeramareddy CT, Harper S, Ernsten L. Educational and wealth inequalities in tobacco use among men and women in 54 low-income and middle-income countries. *Tobacco Control*. 2018; 27(1): 26-34.

² Huggett SB, Keyes M, Iacono WG, McGue M, Corley RP, Hewitt JK, et al. Age of initiation and transition times to tobacco dependence: Early onset and rapid escalated use increase risk for dependence severity. *Drug and Alcohol Dependence*. 2019; 202:104-10.

³ Hallingberg B, Maynard OM, Bauld L, Brown R, Gray L, Lowthian E, et al. 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*. 2020; 29: 207-216.

⁴ Barber S. Tobacco control policy overview. London: House of Commons Library; 2017.

⁵ Hewitt G, Anthony R, Moore G, Melendez-Torres GJ, Murphy S. Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2017/18 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Caerdydd, y DU: Prifysgol Caerdydd; 2019.

⁶ Stepney M, Aveyard P, Begh R. GPs' and nurses' perceptions of electronic cigarettes in England: a qualitative interview study. *British Journal of General Practice*. 2019; 69: e8-e14.

⁷ Moore G, Brown R, Page N, Hallingberg B, Maynard O, McKell J, et al. Young people's use of e-cigarettes in Great Britain before and immediately after introduction of EU Tobacco Products Directive regulations: a mixed-method natural experimental evaluation. *International Journal of Drug Policy*. Ar ddod.

⁸ Chapman S, Bareham D, Maziak W. The Gateway Effect of e-cigarettes; Reflections on main Criticisms. *Nicotine & Tobacco Research*. 2019; 21(5): 695-698

Yma, darparwn y ffigurau diweddaraf ar ysmegu a'r defnydd o e-sigaréts (fepio) gan y glasoed yng Nghymru, yn deillio o arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Yn 2017, roedd mwyafrif o bobl ifanc yn amgyffred bod e-sigaréts yn llai niweidiol na thybaco. Fodd bynnag, dechreuodd ein gwaith o gasglu data 2019 yn fuan ar ôl achosion o anafiadau i'r ysgyfaint yn gysylltiedig â fepio yn yr Unol Daleithiau.⁹ Felly, rydym ni hefyd yn archwilio'r newid mewn amgyffredion risg ar gyfer e-sigaréts o gymharu â thybaco yn dilyn yr achosion hyn.

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (y Rhwydwaith)

Sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn 2013 ac mae'n bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cancer Research UK, Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd, Data a Dulliau Cymru (WISERD), a Phrifysgol Caerdydd.¹⁰ Yn 2019, roedd 210 ysgol yn aelodau ac mae hynny'n cynnwys pob ysgol uwchradd a chanol a gynhelir yng Nghymru. Caiff y Rhwydwaith ei arwain gan y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd.

Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr

Mae'r arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn arolwg bob dwy flynedd sy'n cael ei roi i sampl craidd o fyfyrwyr 11-16 oed sy'n mynychu aelod-ysgolion y Rhwydwaith ac fe'i datblygwyd o arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oed Ysgol Sefydliad Iechyd y Byd (a gynhelir bob pedair blynedd ac sydd, o 2017 ymlaen, wedi'i chynnwys yn yr arolwg mwy ar Iechyd a Lles Myfyrwyr). Nod yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yw monitro ymddygiadau Iechyd y glasoed yng Nghymru er mwyn cynyddu dealltwriaeth a llywio polisi.

Yn 2019, fe wnaeth 119,388 o fyfyrwyr o 198 o ysgolion (yn cynrychioli 94% o ysgolion cymwys) gymryd rhan yn yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr, gan ddarparu sampl genedlaethol gynrychioliadol o'r glasoed yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar fyfyrwyr a roddodd ymatebion i gwestiynau ar ddefnyddio tybaco (ysmygu) ac e-sigaréts (fepio). Cafwyd gwybod a oedd myfyrwyr erioed wedi defnyddio tybaco trwy ofyn iddynt am eu hoedran pan ysmygont sigarét am y tro cyntaf, gyda'r opsiynau ymateb yn amrywio o 'byth' i '16 oed'. Roedd myfyrwyr y dywedodd eu bod wedi ysmegu sigarét ar ryw adeg (mwy nag un anadl) wedi'u hystyried yn ysmygwyr ar ryw adeg. Cafwyd statws ysmegu presennol trwy ofyn pa mor aml roedd myfyrwyr yn ysmegu ar hyn o bryd, gyda myfyrwyr a ddywedodd eu bod yn ysmegu'n ddyddiol neu'n wythnosol yn cael eu hystyried yn ysmygwyr presennol. Roedd mesurau cyfwerth defnyddio e-sigaréts ar ryw adeg ac yn bresennol wedi'u tynnu o eitemau tebyg mewn arolygon. Cafwyd amgyffredion am natur niweidiol tybaco ac e-sigaréts trwy ofyn pa rai o'r datganiadau canlynol yr oedd is-sampl o fyfyrwyr yn

⁹ https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html

¹⁰ <http://www.shrn.org.uk/>

cytuno fwyaf â nhw; 'mae sigarêts tybaco yn waeth i'ch iechyd nag e-sigarêts', 'mae 'e-sigarêts yn waeth i'ch iechyd na sigarêts tybaco', 'mae tybaco ac e-sigarêts yr un mor ddrwg i chi', neu 'Ddim yn gwybod'.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnig amcangyfrifon o gyffredinolrwydd cenedlaethol ar gyfer ysmegu a fepio, ynghyd â dadansoddiad yn ôl rhywedd, blwyddyn ysgol, cyfoeth teuluol a bwrdd iechyd Cymru. Caiff mesur rhywedd â thri chategori ei ddefnyddio, sy'n cynnwys yr opsiwn ymateb ychwanegol 'nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio i' (n=1,472; 1.2% o gyfanswm y sampl). Caiff cyfoeth teuluol ei fesur gan ddefnyddio'r Raddfa Cyfoeth Teuluol chwe eitem (FAS),¹¹ gyda sgorau'r raddfa'n cael eu gosod yn y categorïau cyfoeth isel, canolig ac uchel yn ôl protocol yr arolwg rhyngwladol o ymddygiad iechyd mewn plant oedran ysgol. Oherwydd diffyg ymateb i eitemau, mae meintiau'r samplau'n amrywio. Ar gyfer pob un o'r amcangyfrifon sy'n cael eu hadrodd, mae cyfyngiadau hyder o 95% ar gael yn yr Atodiad.

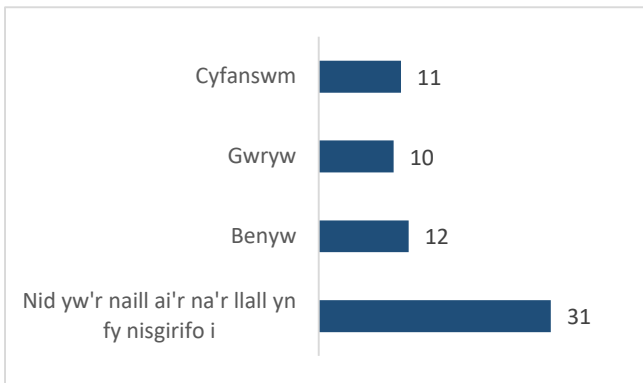
Canfyddiadau

Ysmegu

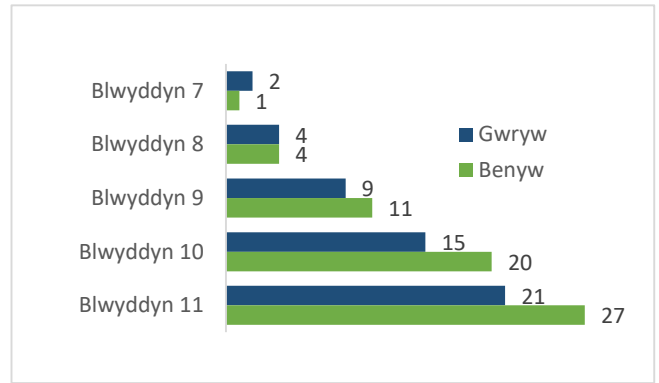
Wedi ysmegu sigarét ar ryw adeg

Yn 2019, dywedodd 11% o bobl ifanc 11-16 oed yng Nghymru eu bod wedi ysmegu sigarét ar ryw adeg (mwy nag un anadl: Ffigur 1a). Datgelodd dadansoddiad yn ôl rhywedd gyfradd fymryn yn uwch o ysmegu ar ryw adeg ymhlith benywod o gymharu â gwrywod yn y glasoed, ac adroddwyd y gyfradd uchaf ymhlith myfyrwyr a ddywedodd nad oeddent yn wrywaidd nac yn fenywaidd (31%) – bron tair gwaith y cyfartaledd cenedlaethol. Ymhlith gwrywod a menywod, gwelwyd bod y gyfran a ddywedodd eu bod wedi ysmegu sigarét ar ryw adeg yn cynyddu'n llinol ag oedran, sy'n cael ei gynrychioli yma gan y flwyddyn ysgol (Ffigur 1b). Yn gyson â'r dystiolaeth bresennol ynghylch anghydraddoldebau iechyd, dywedodd cyfran fwy o fyfyrwyr llai cyfoethog eu bod wedi ysmegu ar ryw adeg (Ffigur 1c). Roedd arbofi ag ysmegu yn amrywio yn ôl Bwrdd Iechyd Cymru, gyda chyffredinolrwydd ysmegu ar ryw adeg yn amrywio o 6% yng Nghaerdydd a'r Fro i 14% ym Mhowys (Ffigur 1d).

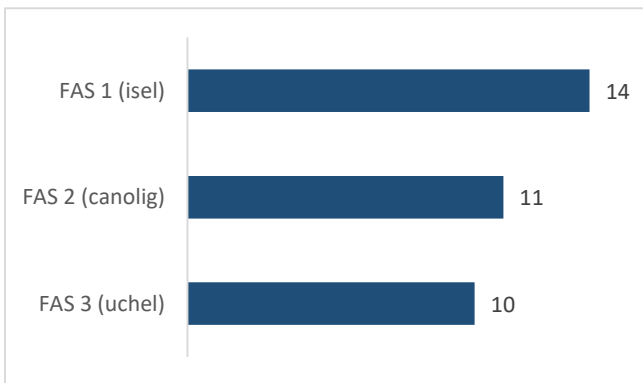
¹¹ Hartley JE, Levin K, Currie C. A new version of the HBSC Family Affluence Scale-FAS III: Scottish qualitative findings from the international FAS development study. Child indicators research. 2016;9(1):233-45.



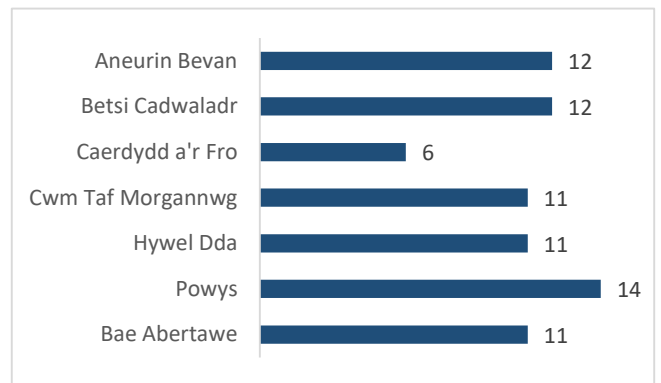
Ffigur 1a % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi ysmegu ar ryw adeg, yn gyffredinol (n=111,500) ac yn ôl rhywedd (n=110,608; hepgorir 892 diffyg ymateb i'r cwestiwn am rywedd)



Ffigur 1b % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi ysmegu ar ryw adeg yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn (n=109,336)



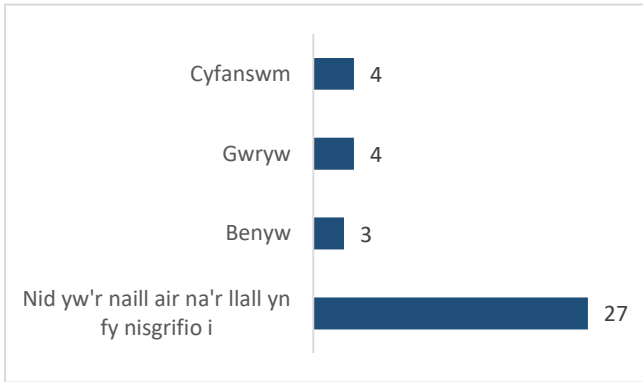
Ffigur 1c % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi ysmegu ar ryw adeg, yn ôl cyfoeth teuluol (n=105,332)



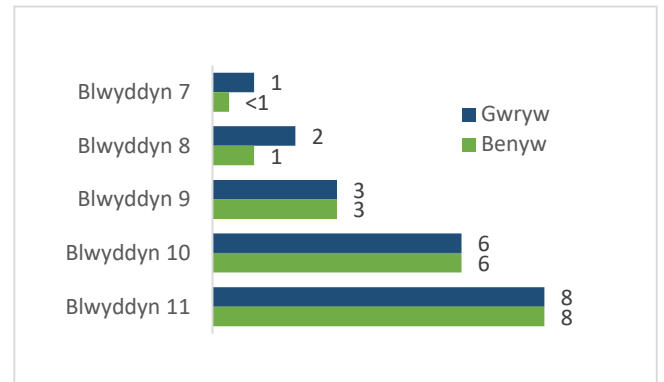
Ffigur 1d % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi ysmegu ar ryw adeg, yn ôl cyfoeth teuluol (n=111,500)

Ysmegu yn bresennol

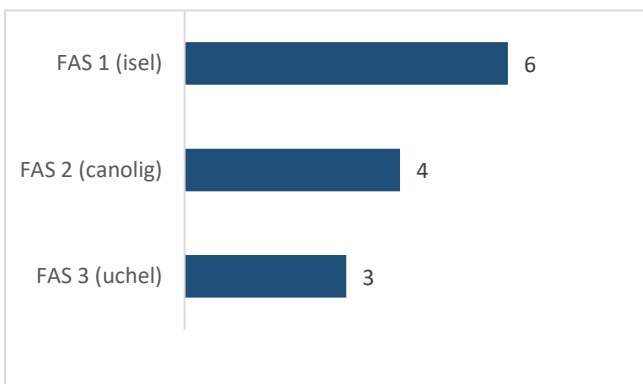
Dangosodd data 2019 fod 4% o bobl ifanc 11-16 oed yn ysmegu o leiaf yn wythnosol yng Nghymru, gyda bach iawn o wahaniaeth rhwng y rhywiau. Fodd bynnag, yn debyg i arbrofi ag ysmegu, roedd cyffredinolrwydd ysmegu yn bresennol yn uwch o lawer ymhlith y glasoed a ddywedodd nad oeddent yn wrywaidd nac yn fenywaidd (Ffigur 2a). Dangosodd dadansoddiad pellach yn ôl rhywedd a'r flwyddyn ysgol dwf mewn cyffredinolrwydd wrth fynd ymlaen trwy'r blynyddoedd ysgol, gan godi o oddeutu 1% o fyfyrwyr ym Mlwyddyn 7 i 8% ym Mlwyddyn 11 (Ffigur 2b). Yn gyson ag arbrofi ag ysmegu, roedd ysmegu yn bresennol yn fwy cyffredin ymhlith myfyrwyr llai cyfoethog (Ffigur 2c). Ac eithrio'r cyfraddau ysmegu yn bresennol sy'n amlwg yn is yng Nghaerdydd a'r Fro (2%), roedd bach iawn o amrywiaeth i'w weld rhwng Byrddau Iechyd Cymru (Ffigur 2d).



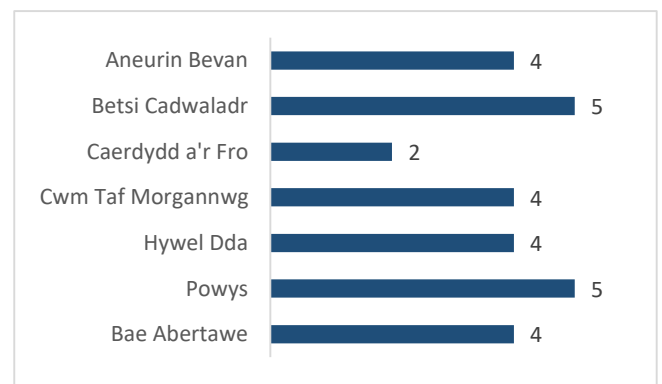
Ffigur 2a % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n ysmegu o leiaf yn wythnosol, yn gyffredinol (n=112,217) ac yn ôl rhywedd (n=111,311; hepgorir 906 diffyg ymateb i'r cwestiwn am rywedd)



Ffigur 2b % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n ysmegu o leiaf yn wythnosol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn (n=110,038)



Ffigur 2c % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n ysmegu o leiaf yn wythnosol yn ôl cyfoeth teuluol (105,946)

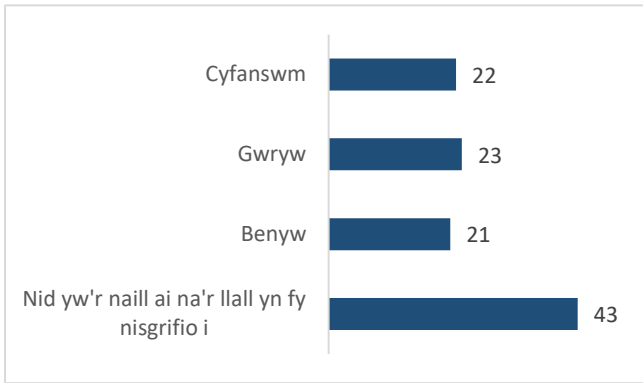


Ffigur 2d % y bobl ifanc 11-16 sy'n ysmegu o leiaf yn wythnosol yn ôl bwrdd iechyd (112,217)

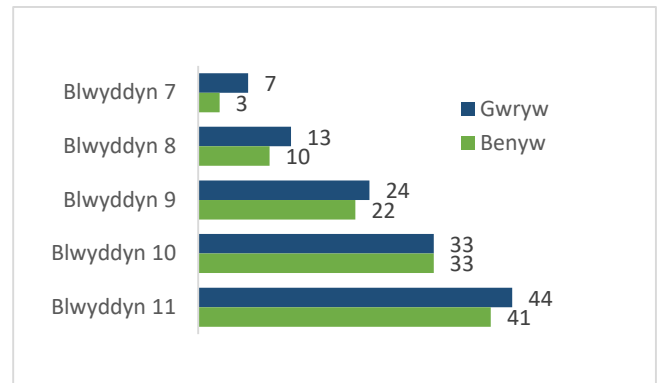
Fepio

Wedi rhoi cynnig ar e-sigarét ar ryw adeg

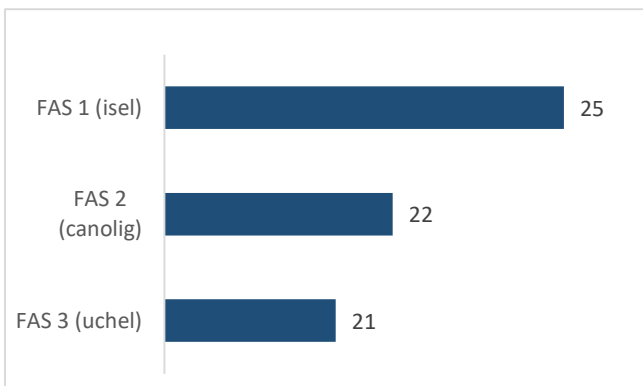
Yn 2019, dywedodd 22% o bobl ifanc 11-16 oed yng Nghymru eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigarét ar ryw adeg (Ffigur 3a). Roedd arbrofi ag e-sigaréts yn debyg i wrywod a benywod, gyda chyfradd defnyddio ar ryw adeg ychydig yn uwch i wrywod yn y glasoed. Fodd bynnag, roedd cyfradd uwch o lawer o arbrofi i'w weld ymhlith myfyrwyr a ddywedodd nad oeddent yn wrywaidd nac yn fenywaidd – bron i ddwywaith y cyfartaledd cenedlaethol. Yn debyg i'r tueddiadau mewn ysmegu, roedd cyfran y bobl ifanc 11-16 oed a oedd yn arbrofi ag e-sigaréts wedi cynyddu'n llinol â'r flwyddyn ysgol (Ffigur 3b) ac roedd ar ei uchaf ymhlith y lleiaf cyfoethog (Ffigur 3c). Dangoswyd rhywfaint o amrywiaeth yn y cyfraddau arbrofi ymhlith Byrddau Iechyd Cymru hefyd, gyda chyfraddau is o ddefnydd ar ryw adeg wedi'u nodi yng Nghaerdydd a'r Fro (17%) a Hywel Dda (18%) yn y drefn honno (Ffigur 3d).



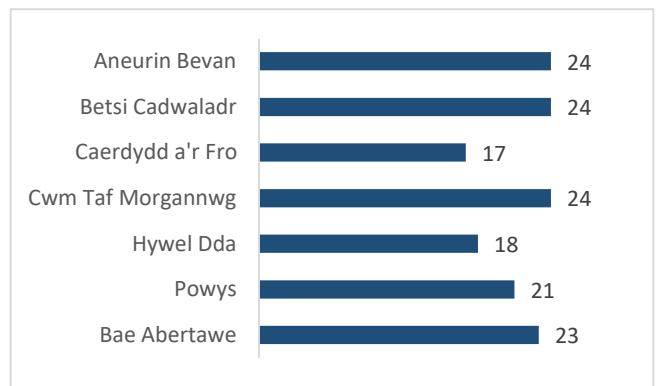
Ffigur 3a % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi fepio ar ryw adeg, yn gyffredinol (n=110,010) ac yn ôl rhyw (n=109,172; hepgorir 838 diffyg ymateb i'r cwestiwn am rywedd)



Ffigur 3b % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi fepio ar ryw adeg yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn (n=107,948)



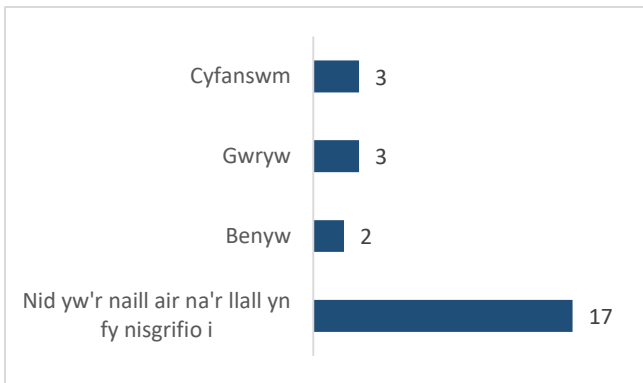
Ffigur 3c % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi fepio ar ryw adeg, yn ôl cyfoeth teuluol (n=104,279)



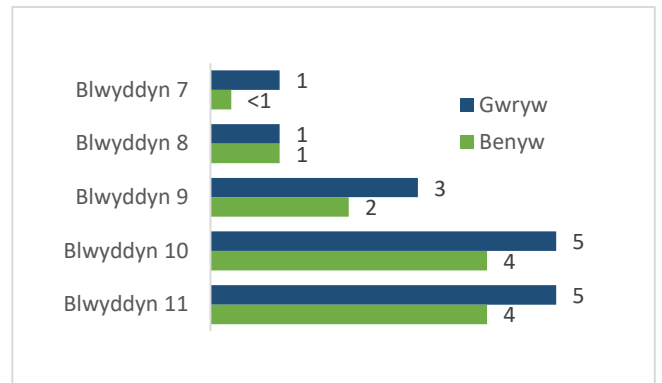
Ffigur 3d % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi fepio ar ryw adeg, yn ôl bwrdd iechyd lleol (n=110,010)

Defnydd presennol o e-sigaréts

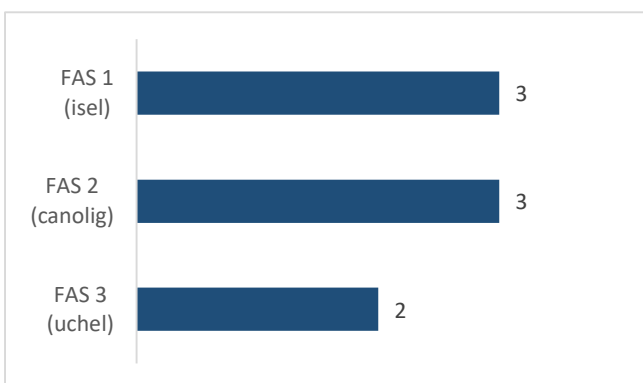
Yn gyffredinol, dywedodd 3% o bobl ifanc 11-16 oed yng Nghymru eu bod yn defnyddio e-sigaréts o leiaf yn wythnosol. Er bod bach iawn o wahaniaeth mewn cyffredinolrwydd i'w weld rhwng gwrywod a benywod, roedd cyfraddau sylweddol uwch o ddefnydd presennol wedi'i adrodd gan y rhai a ddywedodd nad oeddent yn wrywaidd nac yn fenywaidd (Ffigur 3a). Yn debyg i dueddiadau mewn arbrofi ag e-sigaréts, roedd defnydd presennol yn fwy cyffredin ymhlith y glasoed hŷn (Ffigur 3b). Er bod gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol clir mewn arbrofi â fepio, roedd y gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol yn y defnydd presennol yn fach (Ffigur 3c). Nododd y dadansoddiad yn ôl Byrddau Iechyd Cymru mai Hywel Dda sydd â'r raddfa isaf o ddefnyddwyr presennol e-sigaréts – gyda chyn lleied ag 1% o bobl ifanc 11-16 oed yn dweud eu bod yn eu defnyddio o leiaf yn wythnosol. Roedd hyn mewn cyferbyniad â 4% ym mwrdd iechyd Betsi Cadwaladr, lle y gwelwyd y defnydd uchaf presennol o e-sigaréts (Ffigur 3d).



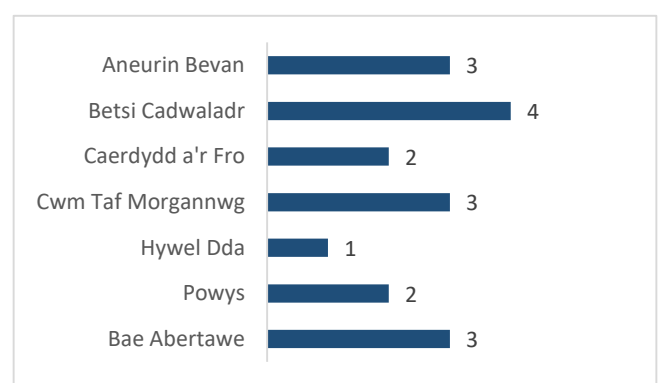
Ffigur 4a % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n fepio o leiaf yn wythnosol, yn gyffredinol (n=109,457) ac yn ôl rhyw (n=108,631; hepgorir 826 diffyg ymateb i'r cwestiwn am rywedd)



Ffigur 4b % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n fepio o leiaf yn wythnosol yn ôl rhyw a grŵp blwyddyn (n=107,430)



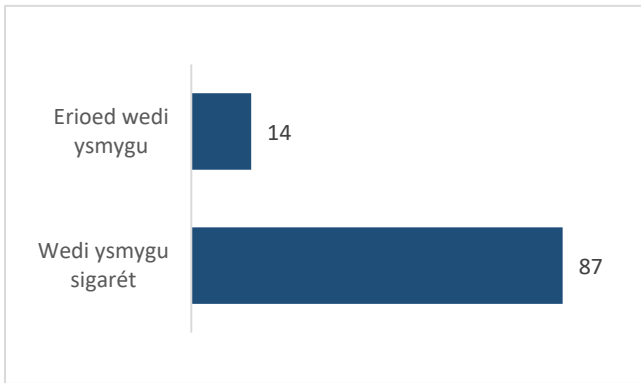
Ffigur 4c % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n fepio o leiaf yn wythnosol, yn ôl cyfoeth teuluol (n=103,787)



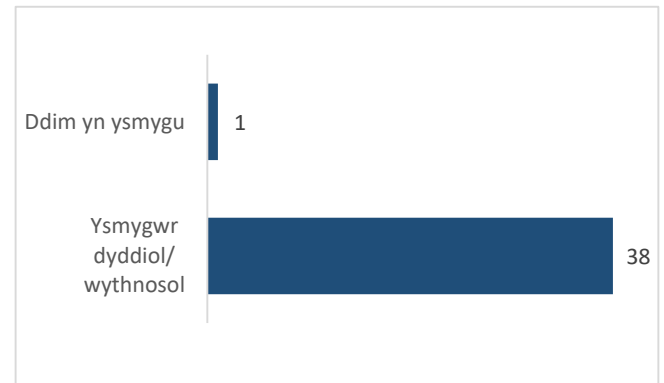
Ffigur 4d % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n fepio o leiaf yn wythnosol, yn ôl bwrdd iechyd lleol (109,457)

Defnydd o e-sigaréts yn ôl statws ysmegu

Yn ôl data yn 2019, ymhlith y bobl ifanc 11-16 oed hynny a ddywedodd nad oeddent erioed wedi ysmegu, roedd 14% ohonynt wedi rhoi cynnig ar e-sigarét o leiaf unwaith. I'r gwrthwyneb, roedd mwyafrif helaeth y rheiny a oedd wedi ysmegu sigarét (mwy nag un anadl) yn ystod eu hoes wedi rhoi cynnig ar e-sigarét o leiaf unwaith (Ffigur 5a). Roedd y defnydd presennol ar e-sigaréts (yn wythnosol neu fwy) wedi canoli ymhlith ysmygwyr presennol; ymhlith y rhai nad ydynt yn ysmegu, adroddodd 1% eu bod yn defnyddio e-sigaréts yn bresennol yn 2019, o gymharu â 38% o ysmygwyr presennol (Ffigur 5b).



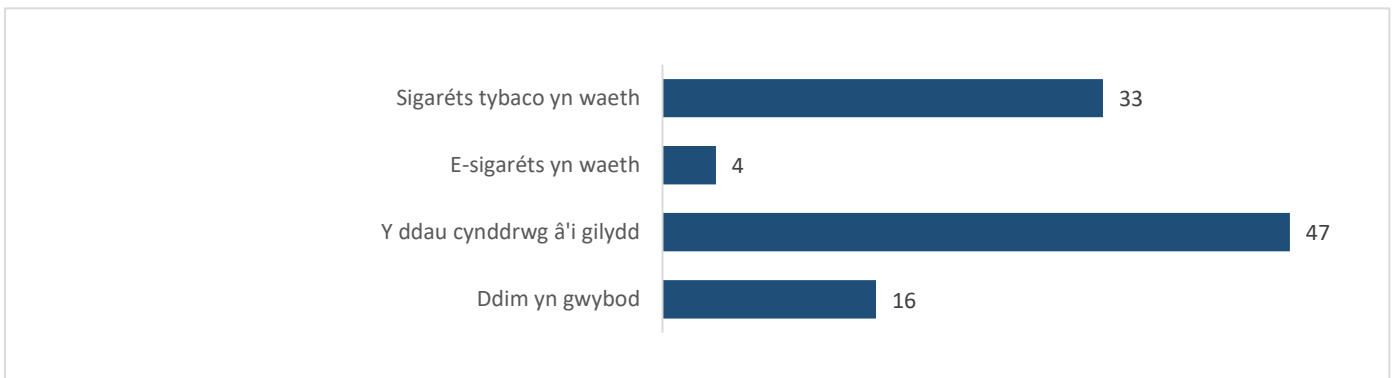
Ffigur 5a % y bobl ifanc 11-16 oed sydd wedi fepio ar ryw adeg yn ôl statws ysmegu (wedi ysmegu ar ryw adeg, n=107,564)



Ffigur 5b % y bobl ifanc 11-16 oed sy'n fepio o leiaf yn wythnosol, yn ôl statws ysmegu presennol (n=107,461)

Amgyffredion am niweidioldeb i iechyd

Cafodd amgyffredion pobl ifanc ynghylch p'un ai ysmegu neu fepio sy'n fwy niweidiol i iechyd eu hasesu ymhlith is-sampl o bobl ifanc 11-16 oed (Ffigur 6). Yn 2019, dywedodd bron hanner yr ymatebwyr fod y defnydd o dybaco ac e-sigaréts ill dau yr un mor niweidiol i iechyd, gyda thraean yn credu bod ysmegu yn waeth. Lleiafrif bychan yn unig o bobl ifanc oedd o'r farn bod fepio yn waeth i'w hiechyd nag ysmegu.



Ffigur 6 % y bobl ifanc 11-16 oed a gytunodd â'r datganiadau uchod ar yr amgyffredion am niwed i iechyd o ddefnyddio tybaco ac e-sigaréts (n=25,188)

Newidiadau er 2017¹²

- Yng Nghymru, roedd cyfran y bobl ifanc 11-16 oed a ddywedodd eu bod wedi ysmegu sigarét ar ryw adeg (mwy nag un anadl) wedi gostwng ychydig, o 12% yn 2017 i 11% yn 2019. Fodd bynnag, ni welwyd unrhyw newid mewn ysmegu presennol (wythnosol neu fwy), gyda'i gyffredinolrwydd yn sefydlog ar 4% (y pedwerydd arolwg yn ddilynol i gofnodi ffigur o 4%).¹³
- Hefyd, gwelwyd gostyngiad yng nghyfran y bobl ifanc 11-16 oed a ddywedodd eu bod wedi rhoi cynnig ar e-sigarét ar ryw adeg – gan ostwng o 25% yn 2017 i 22% yn 2019. Dyma'r gostyngiad cyntaf i'w gofnodi mewn arbrofi ag e-sigaréts ymhlith y glasoed yng Nghymru ers dechrau mesur yn 2013. Fe wnaeth cyffredinolrwydd defnyddio e-sigaréts yn bresennol ostwng hefyd, o 3.3% i 2.5% dros y cyfnod hwn.
- Er bod y defnydd presennol o e-sigaréts yn brin ac yn crynhoi'n bennaf ymhlith ysmygwyr presennol, roedd cyfran y rhai nad ydynt yn ysmegu ond a ddywedodd eu bod yn defnyddio e-sigaréts o leiaf yn wythnosol wedi disgyn o 2% o bobl ifanc 11-16 oed yn 2017 i 1% yn 2019.
- Mae amgyffredion pobl ifanc am natur niweidiol tybaco ac e-sigaréts wedi newid dros gyfnod: fe wnaeth cyfran y bobl ifanc 11-16 oed sy'n credu bod y ddau sylwedd yr un mor niweidiol i iechyd gynnydd 11 pwynt canran (o 36-47%) rhwng 2017 a 2019. Adlewyrchwyd y cynnydd hwn mewn gostyngiad amlwg yng nghanran y glasoed sydd o'r farn bod ysmegu sigaréts yn fwy niweidiol i iechyd na fepio – gan ostwng o 45% o bobl ifanc 11-16 oed yn 2017 i 33% erbyn 2019.

Casgliad

Mae parhau i fonitro ymddygiadau iechyd y glasoed yn hanfodol i ddatblygu polisi effeithiol ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Er bod canfyddiadau arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 yn dangos gostyngiad bach yn yr arbrofi gan bobl ifanc ag ysmegu er 2017, nid oes newid o hyd i gyffredinolrwydd ysmegu yn bresennol, gan awgrymu bod gostyngiadau mewn defnydd presennol wedi oedi er 2013/14. Fel yn y blynyddoedd blaenorol, dangoswyd bod arbrofi â thybaco a'r defnydd presennol ohono yn cynyddu wrth fynd yn hŷn a'u bod yn uwch ymhlith pobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog, gydag anghydraddoldebau sylweddol i'w gweld yn nifer y rhai a oedd yn dechrau ysmegu. Mewn cymhariaeth, gwelwyd tystiolaeth o ostyngiad yn yr arbrofi â defnyddio e-sigaréts gan bobl ifanc, a'u defnydd presennol ohonynt, o gymharu â 2017. Mae arbrofi ag e-sigaréts ddwywaith mor gyffredin o hyd ag arbrofi â thybaco yn 2019, ond mae wedi gostwng, ac mae'r defnydd presennol ohonynt yn anghyffredin o hyd ac yn crynhoi'n bennaf ymhlith ysmygwyr. Yn olaf, mae ychydig o dystiolaeth y gall fod amgyffredion pobl ifanc ynghylch natur niweidiol defnyddio tybaco ac e-sigaréts yn newid yng Nghymru, gyda llai o bobl ifanc yn credu bellach fod ysmegu

¹² Defnyddiwyd modelau atchweliad logistaidd gydag addasu ar gyfer clystru lefel ysgol i asesu arwyddocâd ystadegol newid dros gyfnod. Mae'r holl newidiadau a adroddir yn ystadegol bwysig ($P < 0.05$) oni nodir yn wahanol.

¹³ Yr arolygon hyn oedd yr Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol Cymru 2013/14, Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2015/16, a'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol/Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2017/18.

sigaréts yn waeth i'w hiechyd na fepio a mwy yn credu bod y ddau sylwedd yr un mor niweidiol i iechyd. Er nad yw'r rhesymau dros newidiadau yn amgyffredion pobl ifanc am niweidioldeb yn glir eto, mae'r achosion o anafiadau i'r ysgyfaint yn gysylltiedig â fepio a ddigwyddodd yn 2019 yn yr Unol Daleithiau, ac a gafodd sylw byd-eang yn y cyfryngau ar yr adeg pan oeddem yn casglu data, wedi'u cysylltu â newidiadau tebyg yn yr amgyffredion am niwed ymhlith oedolion sy'n ysmygwyr yn Lloegr.¹⁴

Cydnabyddiaethau

Cefnogwyd y gwaith hwn gan Y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) fel rhan o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion a ariennir gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

¹⁴ Tattan-Birch H, Brown J, Shahab L, Jackson S. Association of the US outbreak of vaping-associated lung injury with perceived harm of e-cigarettes compared with cigarettes. *JAMA Network Open*. 2020; 3(6):e206981

Atodiad

Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer amcangyfrifon cyffredinolrwydd yn Ffigurau 1a-4d

	% sydd wedi ysmegu sigarét ar ryw adeg [arbrofi]		% sy'n ysmegu'n wythnosol o leiaf [defnydd presenol]		% sydd wedi rhoi cynnig ar e-sigarét ar ryw adeg [arbrofi]		% sy'n fepio'n wythnosol o leiaf [defnydd presenol]	
	is	uwch	is	uwch	is	uwch	is	uwch
Cymru	11	11	4	4	22	22	3	3
Gwryw	9	10	4	4	23	23	3	3
Benyw	12	12	3	4	20	21	2	2
Nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio i	29	34	2	3	41	46	15	19
Blwyddyn 7 (gwryw)	2	3	1	1	7	8	1	1
Blwyddyn 8 (gwryw)	4	5	1	2	13	14	1	2
Blwyddyn 9 (gwryw)	8	9	3	4	23	25	3	3
Blwyddyn 10 (gwryw)	14	16	6	7	32	34	4	5
Blwyddyn 11 (gwryw)	21	22	8	9	43	45	5	6
Blwyddyn 7 (benyw)	0	1	0	1	3	5	0	0
Blwyddyn 8 (benyw)	4	4	1	1	9	11	1	1
Blwyddyn 9 (benyw)	11	12	3	4	21	22	2	3
Blwyddyn 10 (benyw)	19	21	6	7	33	34	3	4
Blwyddyn 11 (benyw)	27	28	8	9	40	42	4	5
FAS 1 (isel)	13	14	6	7	24	25	3	4
FAS 2 (canolig)	11	12	4	4	22	23	2	3
FAS 3 (uchel)	10	10	3	3	21	22	2	3
Aneurin Bevan	12	12	4	4	24	25	3	3
Betsi Cadwaladr	12	12	4	5	23	24	3	4
Caerdydd a'r Fro	6	7	2	3	17	18	2	2
Cwm Taf Morgannwg	11	12	4	4	24	25	2	3
Hywel Dda	11	12	3	4	17	18	1	2
Powys	13	15	4	5	19	22	2	3
Bae Abertawe	11	12	4	5	22	24	3	3

Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer amcangyfrifon cyffredinolrwydd yn Ffigurau 5a-b

	Yn fepio'n ddyddiol/ wythnosol	
	is	uwch
Ddim yn ysmegu	1	1
Ysmygwyr dyddiol/ wythnosol	37	40

Cyfyngau hyder o 95% ar gyfer amcangyfrifon o amgyffredion o niwed yn Ffigur 6

	% yn cytuno	
	is	Uwch
Sigaréts tybaco yn waeth	33	34
E-sigaréts yn waeth	4	4
Y ddau yr un mor niweidiol	46	48
Ddim yn gwybod	15	16