BRIEFING PAPERS

ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन (GSTHR)

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण क्या है?

मई 2026 तक अपडेट

अधिक प्रकाशनों के लिए GSTHR.ORG पर जाएँ

gsthr.org @globalstatethr @gsthr @gsthr @gsthr.org

Creative Commons Attribution (CC BY)

मुख्य अवधारणाएँ

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण दुनिया भर में करोड़ों लोगों के लिए एक संभावित जीवनरक्षक उपाय है। जो लोग वर्तमान में सिगरेट और कुछ मुँह से इस्तेमाल होने वाले तम्बाकू उत्पादों जैसे अधिक जोखिम वाले तम्बाकू उत्पादों का उपयोग करते हैं, वे इसकी मदद से इन्हें छोड़कर कई तरह के सुरक्षित निकोटीन उत्पादों (SNP) को अपना सकते हैं। SNP लोगों के स्वास्थ्य के लिए कम खतरनाक होते हैं। हालाँकि यह वैश्विक जन स्वास्थ्य समाधानों में अपेक्षाकृत नया है, लेकिन इसकी प्रभावशीलता पहले की हानि-न्यूनकरण पहलों की दशकों की सफलता पर आधारित है।

हर कोई कुछ ऐसे उत्पादों का उपयोग करता है या ऐसे व्यवहार करता है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा करते हैं। उदाहरण के लिए, सरकारें लोगों को गाड़ी चलाने से नहीं रोकतीं। इसके बजाय, वे सीट बेल्ट के उपयोग के बारे में कानून बनाती हैं और निर्माताओं के लिए सुरक्षा मानक जारी करती हैं। ये चीज़ें चोट या मृत्यु के जोखिम को कम करती हैं — लेकिन पूरी तरह खत्म नहीं करतीं।

जन स्वास्थ्य में, **हानि-न्यूनकरण** का मतलब है कि उत्पादों या व्यवहारों पर पूरा प्रतिबंध लगाने की बजाय, लोगों को सुरक्षित वैकल्पिक उत्पाद उपलब्ध कराना और/या कम जोखिम वाले व्यवहारों को प्रोत्साहित करना। यह 1980 के दशक में HIV/AIDS के खिलाफ लड़ाई में सामने आया और तब से यह ऐसी साक्ष्य-आधारित, मानवीय और किफायती प्रथाओं के रूप में विकसित हुआ है, जो दुनिया भर में अनगिनत जीवन बचाती हैं।

> जन स्वास्थ्य में, हानि-न्यूनकरण उत्पादों या व्यवहारों पर प्रतबिंध लगाने की बजाय, लोगों को सुरक्षति वैकल्पकि उत्पाद उपलब्ध कराकर और/या कम जोखमि वाले व्यवहारों को प्रोत्साहति करके स्वास्थ्य जोखमिों को कम करता है

अधिकांश लोग जानते हैं कि तम्बाकू का उपयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और लोग निकोटीन के सेवन के लिए तम्बाकू का उपयोग करते हैं। यह कम ज्ञात है कि **निकोटीन** स्वयं उन गंभीर बीमारियों का कारण नहीं बनता जो सिगरेट जैसे अधिक जोखिम वाले तम्बाकू उत्पादों से जुड़ी हैं। निकोटीन अपेक्षाकृत कम जोखिम वाला पदार्थ है, लेकिन इसके प्रभाव बार-बार उपयोग को प्रोत्साहित करते हैं। यही एक कारण है कि लोगों को धूम्रपान छोड़ना मुश्किल लगता है, भले ही उन्हें पता हो कि यह उनके स्वास्थ्य के लिए बुरा है।

निकोटीन का सबसे खतरनाक तरीका सिगरेट जलाकर उसका धुआँ अंदर लेना है। तम्बाकू जलाने से तारकोल और हज़ारों विषैले पदार्थों वाली गैसें निकलती हैं, जिनमें से कई गंभीर बीमारियों का खतरा पैदा करती हैं, जिससे धूम्रपान करने वालों में से आधे समय से पहले मृत्यु के शिकार होते हैं। कुछ मुँह से इस्तेमाल होने वाले तम्बाकू उत्पाद भी सेवन करने पर खतरनाक विषैले पदार्थ छोड़ते हैं।

> सुरक्षति निकोटीन उत्पाद (SNP) दहन-रहति होते हैं: इनमें से कोई भी तम्बाकू नहीं जलती और कुछ में तो तम्बाकू होती ही नहीं

इसके विपरीत, सुरक्षित निकोटीन उत्पाद (SNP) दहन-रहित होते हैं: इनमें से कोई भी तम्बाकू नहीं जलाता और कुछ में तो तम्बाकू होती ही नहीं। इनमें निकोटीन वेप (ई-सिगरेट), तम्बाकू-रहित निकोटीन पाउच, स्वीडिश शैली की स्नस (एक मुंह में इस्तेमाल होने वाला तम्बाकू), कई अमेरिकी धुआँ-रहित (चबाने वाले) तम्बाकू और गर्म तम्बाकू उत्पाद शामिल हैं। इनमें से कई उत्पाद पिछले 10-15 वर्षों में ही विकसित हुए हैं।

पैच और **गम** तम्बाकू हानि-न्यूनकरण उत्पादों की एक अलग ही श्रेणी हैं जिसे **निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी** (NRT) कहा जाता है। NRT **और वैरेनिक्लिन** (जिसे Champix भी कहा जाता है) जैसी दवाइयाँ कई लोगों के लिए प्रभावी हैं, जबकि दूसरे लोगों के लिए ये काम नहीं करतीं। कई निम्न और मध्यम आय वाले देशों (LMIC) में ये उपलब्ध नहीं हैं या इनकी कीमत वहन करने योग्य नहीं है।

SNP उन लोगों के लिए एक और विकल्प हैं जो निकोटीन के उपयोग से जुड़े नुकसान को कम करना चाहते हैं। कई उपभोक्ताओं का कहना है कि वेपिंग, निकोटीन पाउच, स्नस या गर्म तम्बाकू उत्पादों का उपयोग करना उन्हें पसंद है क्योंकि ये धूम्रपान छोड़ने के दूसरे तरीकों की तुलना में धूम्रपान की कुछ आदतों और व्यवहारों का अधिक बेहतर विकल्प हैं।

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण की आवश्यकता क्यों है?

धूम्रपान को रोकने के मौजूदा प्रयास पर्याप्त तेज़ी से, समान रुप से या प्रभावी ढंग से काम नहीं कर रहे हैं।

चित्र 1

आँकड़ों का स्रोत: WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2024.

2024 में, दुनिया भर में हर छह में से एक व्यक्ति (16.7 प्रतिशत) वर्तमान तम्बाकू धूम्रपान करने वाला था।[1]

2010 से वैश्विक धूम्रपान दरों में कमी काफ़ी हद तक रुक गई है और दुनिया भर में असमान रुप से फैली रही है। धूम्रपान करने वाले हर पाँच में से चार लोग निम्न और मध्यम आय वाले देशों में रहते हैं — ऐसी जगहें जो धूम्रपान छोड़ने में सहायता या धूम्रपान से संबंधित बीमारी के लिए स्वास्थ्य सेवा देने में सबसे कम सक्षम हैं।

अभी भी 100 करोड़ लोग हैं जो हर दिन तम्बाकू का धूम्रपान करते हैं। जनसंख्या बढ़ने के साथ कुछ क्षेत्रों में धूम्रपान करने वालों की पूर्ण संख्या बढ़ने वाली है।[2] और धूम्रपान से हर साल, अनुमानित 80 लाख रोकथाम की जा सकने वाली मौतें होती हैं, जिनमें से अधिकांश निम्न और मध्यम आय वाले देशों में होती हैं।

मौजूदा तम्बाकू नियंत्रण उपाय अकेले धूम्रपान से संबंधित मृत्यु और बीमारी को पर्याप्त तेज़ी से कम करने में विफल हो रहे हैं। नए तरीकों की ज़रुरत है।

> **मौजूदा तम्बाकू नियंत्रण उपाय धूम्रपान से संबंधित मृत्यु और बीमारी को पर्याप्त तेज़ी से कम करने में विफल हो रहे हैं**

हानि-न्यूनकरण का इतिहास

विशेषज्ञों से आने की बजाय, हानि-न्यूनकरण अक्सर उन लोगों द्वारा शुरु किया जाता है जो सीधे जोखिम भरे व्यवहारों से प्रभावित होते हैं या अपने साथियों की मदद करने के तरीके के रुप में उनमें शामिल होते हैं। इसका विकास एक स्वाभाविक और गतिशील प्रक्रिया हो सकती है।

जब 1980 के दशक में हानि-न्यूनकरण ने पहली बार ज़ोर पकड़ा, तब लोग पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले पुरुषों, यौनकर्मियों और नशीली दवाइयाँ इंजेक्ट करने वाले लोगों में HIV के उभरने का मुक़ाबला कर रहे थे। लोगों ने कंडोम, स्वच्छ इंजेक्शन उपकरण बाँटे और वायरस के संक्रमण के जोखिम को कम करने के बारे में सलाह दीं। शुरु में इन समूहों को कोई सरकारी मदद नहीं मिली। राजनेताओं, मीडिया, व्यापक समाज और स्वास्थ्य क्षेत्र में कई लोगों की प्रतिक्रिया अक्सर शत्रुतापूर्ण रहती थी।

लेकिन 1980 के दशक के अंत तक, ब्रिटेन में राजनेताओं और चिकित्सा समुदाय ने हानि-न्यूनकरण दृष्टिकोण के संभावित लाभों और किफायतीपन को पहचानना शुरु किया। इसके परिणामस्वरुप ब्रिटेन ने HIV के प्रसार को सीमित करने में सफलता हासिल की। दूसरे देशों ने भी हानि-न्यूनकरण उपाय अपनाने के बाद संक्रमण दरों में भारी गिरावट देखी। हानि-न्यूनकरण काम करता है।

हानि-न्यूनकरण मनोसक्रिय पदार्थों (वे पदार्थ जो आपकी मानसिक स्थिति को बदलते हैं) के उपयोग के लिए विशेष रुप से प्रासंगिक है। मनोदशा को प्रभावित करने वाले उत्पादों का उपयोग सभी संस्कृतियों और दुनिया के सभी हिस्सों में आम है, जैसे कैफ़ीन, चाय, निकोटीन, शराब, भाँग, अफ़ीम, ट्रैंक्विलाइज़र और मनोसक्रिय पौधे। कुछ पदार्थ अपने आप में जोखिम भरे होते हैं। दूसरों के लिए, अधिकांश जोखिम दवा के सेवन के तरीके में होता है। निकोटीन के मामले में, सेवन का तरीका जोखिम के स्तर के लिए निर्णायक है।

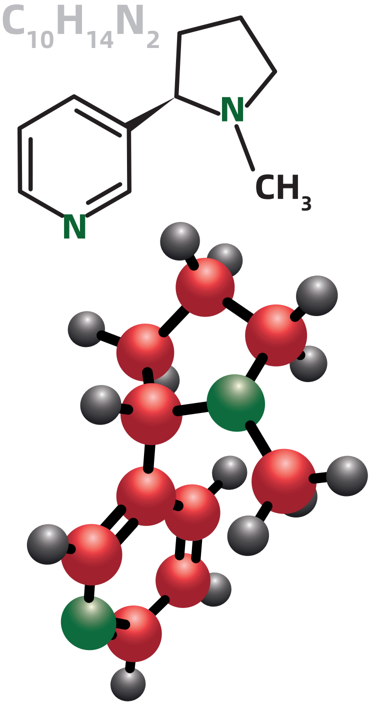
> नकिोटीन के मामले में, सेवन का तरीका जोखमि के सत्र के लिए नरि्णायक है

क्या निकोटीन का निरंतर उपयोग चिंता का विषय है?

निकोटीन, निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT) के रुप में विश्व स्वास्थ्य संगठन की आवश्यक दवाओं की सूची में शामिल है।[3] दशकों से, चिकित्सक धूम्रपान छोड़ने की कोशिश करने वाले लोगों की मदद के लिए निकोटीन युक्त पैच, गम और लोज़ेंज (चूसने वाली दवाइयाँ) लिखते रहे हैं।

निकोटीन

$C_{10}H_{14}N_2$



निकोटीन में उत्तेजक प्रभाव होता है, जो डोपामाइन जैसे तंत्रिका-संचारकों के स्राव को प्रेरित करता है। डोपामाइन आनंद और पुरस्कार से जुड़ा होता है। यह प्रक्रिया नियमित सेवन को प्रोत्साहित कर सकती है और निर्भरता पैदा कर सकती है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि धूम्रपान से जुड़ी कोई भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या, जैसे कैंसर या COPD, निकोटीन के कारण नहीं होती।

2024 में वेपिंग और हानि-न्यूनकरण की अपनी साक्ष्य समीक्षा में, रॉयल कॉलेज ऑफ़ फिज़िशियंस (ब्रिटेन) ने पुष्टि की कि „वर्तमान साक्ष्य बताते हैं कि निकोटीन स्वयं स्वास्थ्य के लिए बहुत कम जोखिम पैदा करता है", और यह कि „[निकोटीन वेप] हानिरहित नहीं हैं, लेकिन उपयोगकर्ता और आसपास के लोगों दोनों के लिए जलाए गए तम्बाकू की तुलना में स्पष्ट रुप से कम हानिकारक हैं।"[4]

जो लोग वर्तमान में धूम्रपान कर रहे हैं और जो या तो निकोटीन का उपयोग बंद नहीं कर सकते, या नहीं करना चाहते, उनके लिए सुरक्षित उत्पाद अपना सकने की क्षमता उनके स्वास्थ्य के जोखिम को बहुत कम करने का मौका है।

हानि-न्यूनकरण और सभी के लिए स्वास्थ्य का अधिकार

हानि-न्यूनकरण एक राजनीतिक और सामाजिक न्याय का मुद्दा है, साथ ही जन स्वास्थ्य का भी। अंतरराष्ट्रीय संधियाँ स्पष्ट करती हैं कि स्वास्थ्य एक सार्वभौमिक अधिकार है,[5] और संयुक्त राष्ट्र ने स्वीकार किया है कि नशीले पदार्थों का उपयोग करने वाले लोगों के लिए हानि-न्यूनकरण स्वास्थ्य के अधिकार का हिस्सा है।[6] दुनिया भर में 100 करोड़ लोग धूम्रपान करते हैं, और उन्हें किसी भी अन्य व्यक्ति के समान स्वास्थ्य का अधिकार है।[7]

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा समर्थित जन स्वास्थ्य का एक बुनियादी सिद्धांत यह है कि लोगों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखने के लिए सशक्त किया जाना चाहिए।[8] तम्बाकू हानि-न्यूनकरण इसका एक प्रमुख उदाहरण है जहाँ लोगों को निकोटीन के सुरक्षित तरीके चुनकर अपने स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी लेने के लिए सशक्त किया जाता है।

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण कैसे विकसित हुआ?

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण का विचार ब्रिटिश तम्बाकू शोधकर्ता माइकल रसेल से जोड़ा जा सकता है, जिन्होंने 1976 में ब्रिटिश मेडिकल जर्नल में लिखा था।[9] उन्होंने पहचाना कि लोग „निकोटीन के लिए धूम्रपान करते हैं लेकिन मरते तारकोल से हैं"।

इसके बाद कई प्रभावशाली रिपोर्टें आईं, जिन्होंने इस विचार की पड़ताल की कि जब तक तम्बाकू को जलाया नहीं जाता, निकोटीन का सेवन काफ़ी कम जोखिम पर किया जा सकता है। इनमें 2001 की अमेरिकी Institute of Medicine की रिपोर्ट Clearing the smoke: assessing the science base for tobacco harm reduction,[10] और ब्रिटेन के Royal College of Physicians की 2007 की रिपोर्ट Harm reduction in nicotine addiction: helping people who can't quit शामिल थीं।[11] ये रिपोर्टें स्नस और NRT को छोड़कर अधिकांश सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के व्यापक रुप से उपलब्ध होने से पहले लिखी गई थीं।

2000 के दशक के मध्य से निकोटीन वेपिंग का आना तम्बाकू हानि-न्यूनकरण के लिए एक महत्वपूर्ण कदम था। बहुत से लोगों ने जो धूम्रपान छोड़ना चाहते थे, वेपिंग आज़माई और धूम्रपान छोड़कर इसे अपनाना आसान पाया। 2015 में, Public Health England (PHE), जो ब्रिटेन के स्वास्थ्य विभाग की एक एजेंसी थी, ने वेपिंग की सुरक्षा और हानि-न्यूनकरण क्षमता पर एक ऐतिहासिक समीक्षा प्रकाशित की, जिसमें निष्कर्ष निकाला गया कि „सर्वोत्तम अनुमान बताते हैं कि ई-सिगरेट आपके स्वास्थ्य के लिए सामान्य सिगरेट से 95 प्रतिशत कम हानिकारक हैं"।[12] ब्रिटेन की राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा ने 2010 के दशक के मध्य से धूम्रपान छोड़ने के लिए वेपिंग का समर्थन किया है।

वैश्विक स्तर पर, तम्बाकू हानि-न्यूनकरण उन लोगों द्वारा आगे बढ़ाया जा रहा है जो धूम्रपान छोड़कर अपने स्वास्थ्य में सुधार करना चाहते हैं। सुरक्षित निकोटीन उत्पादों की बढ़ती उपलब्धता उन्हें यह विकल्प देती है। हालाँकि, अधिकांश देशों में यह जन स्वास्थ्य प्राधिकरणों और सरकारों के समर्थन के बिना — और कभी-कभी उनके विरोध के बावजूद — हो रहा है।

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण, तम्बाकू उद्योग और अंतरराष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण तम्बाकू नियंत्रण के तीन स्तंभों में से एक है। तम्बाकू पर अंतरराष्ट्रीय संधि — Framework Convention on Tobacco Control (FCTC)[13] — 2005 में लागू हुई। इसका उद्देश्य तम्बाकू कंपनियों की बढ़ती अंतरराष्ट्रीय प्रकृति को चुनौती देना था, जिसमें देशों को तम्बाकू उत्पादन और उपयोग को नियंत्रित करने के उपाय विकसित करने के लिए एक साथ लाया गया।[14]

FCTC कहता है कि तम्बाकू नियंत्रण का अर्थ है „आपूर्ति, माँग और हानि-न्यूनकरण रणनीतियों की एक श्रृंखला जिसका उद्देश्य तम्बाकू उत्पादों के सेवन और तम्बाकू के धुएँ के संपर्क को समाप्त या कम करके आबादी के स्वास्थ्य में सुधार करना है" [ज़ोर दिया गया]।[15]

FCTC हानि-न्यूनकरण को परिभाषित नहीं करता, लेकिन संधि का मसौदा तैयार करने वाले अधिकारी इस बात से अवगत थे कि ऐसे उत्पाद विकसित किए जा सकते हैं जो उपभोक्ताओं और आसपास के लोगों के लिए बहुत कम जोखिम पर निकोटीन के सेवन करने में मदद दें। FCTC यह भी घोषित करता है कि तम्बाकू नियंत्रण उपाय बदलते रहते हैं और „वर्तमान और प्रासंगिक वैज्ञानिक, तकनीकी और आर्थिक विचारों पर आधारित" होने चाहिए।

FCTC आज के कई सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के व्यापक रुप से उपलब्ध होने से बहुत पहले लागू हुआ था। WHO जन स्वास्थ्य के कई क्षेत्रों में हानि-न्यूनकरण दृष्टिकोण का समर्थन करता है, जिसमें नशीले पदार्थों का उपयोग शामिल है। लेकिन आज तक, FCTC में स्पष्ट रुप से नामित होने के बावजूद, WHO तम्बाकू के लिए हानि-न्यूनकरण को अस्वीकार करता है और सुरक्षित निकोटीन उत्पादों पर प्रतिबंध या कड़े प्रतिबंधों को प्रोत्साहित करता है।

एक वेपगि उपकरण

दहनशील सिगरेट के स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में बड़ी तम्बाकू कंपनियों का झूठ का एक लंबा और निंदनीय इतिहास रहा है। तम्बाकू नियंत्रण में काम करने वाले कई लोगों ने वर्षों तक उद्योग के खिलाफ लड़ाई लड़ी है। कई तम्बाकू कंपनियाँ अब सुरक्षित निकोटीन उत्पाद बना रही हैं। भरोसे की कमी,जो समझ आती है, के कारण कई लोगों ने हानि-न्यूनकरण से जुड़ने से इनकार किया है।

लेकिन निकोटीन वेप सबसे पहले चीन में स्वतंत्र कंपनियों द्वारा विकसित और बाज़ार में लाए गए थे। जब यह स्पष्ट हो गया कि उपभोक्ता बड़ी संख्या में वेपिंग अपना रहे हैं, तभी कुछ अंतरराष्ट्रीय तम्बाकू कंपनियों ने वेप और अन्य सुरक्षित उत्पादों के विकास, निर्माण और बिक्री में निवेश करना शुरु किया।

और स्वतंत्र साक्ष्य बढ़ रहे हैं कि सुरक्षित निकोटीन उत्पाद स्वास्थ्य में सुधार और जीवन बचाने दोनों में सक्षम हैं। यदि तम्बाकू हानि-न्यूनकरण को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचना है, तो बहुत कुछ सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के वैश्विक विनियमन पर निर्भर करता है। मार्च 2026 में, वैश्विक जनसंख्या का एक तिहाई ऐसे देशों में रह रहा था जो सभी सुरक्षित निकोटीन उत्पादों पर प्रतिबंध लगाते हैं।[16] इसके विपरीत, दहनशील सिगरेट दुनिया के हर देश में कानूनी रुप से उपलब्ध हैं। यदि सुरक्षित उत्पादों पर प्रतिबंध या कड़े प्रतिबंध जारी रहते हैं, तो तम्बाकू कंपनियाँ उन्हें बनाना बंद कर देंगी, जबकि सिगरेट से भारी मुनाफ़ा कमाना जारी रखेंगी।

साक्ष्य आधार

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण के लिए साक्ष्य आधार

कई अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिष्ठित पेशेवर और चिकित्सा संस्थाओं द्वारा साक्ष्यों की समीक्षाओं ने निश्चित रुप से कहा है कि सुरक्षित निकोटीन उत्पाद किसी भी दहनशील और कई प्रकार के मुँह में इस्तेमाल होने वाले तम्बाकू उत्पादों की तुलना में स्वास्थ्य के लिए काफ़ी कम जोखिम पैदा करते हैं। साक्ष्य दर्शाते हैं कि लोगों को धूम्रपान छोड़ने और धूम्रपान से संबंधित मृत्यु और बीमारी को कम करने में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

> **कई अंतरराषट्रीय सतर पर परतषि्ठति पेशेवर और चकिति्सा संसथाओं दवारा साकष्यों की समीकषाओं ने नशि्चति रूप से कहा है कि सुरकषति नकिोटीन उत्पाद कसिी भी दहनशील और कई प्रकार के मुँह से इसतेमाल होने वाले तमबाकू उत्पादों की तुलना में सवासथय के लिए काफ़ी कम जोखमि पैदा करते हैं**

स्वतंत्र बहु-मापदंड निर्णय विश्लेषण (MCDA): 2014 में, Independent Scientific Committee on Drugs ने निकोटीन युक्त उत्पादों के नुकसान का आकलन करने के लिए एक विशेषज्ञ पैनल बुलाया। उन्होंने बहु-मापदंड निर्णय विश्लेषण का उपयोग करते हुए एक मॉडल विकसित किया, जिससे वे उत्पादों को व्यक्तियों और दूसरों को होने वाले नुकसान के अनुसार रैंक कर सकें; 100 सबसे अधिक नुकसान का अंक था, और शून्य कोई नुकसान नहीं दर्शाता था। सिगरेट सबसे हानिकारक उत्पाद के रुप में सामने आई, जिसने 100 अंक पाए। स्नस ने 5 और निकोटीन वेप ने 4 अंक पाए। समूह ने निष्कर्ष निकाला कि „आज दुनिया में सिगरेट ऐसा निकोटीन उत्पाद है जो उपयोगकर्ताओं और दूसरों को सबसे अधिक नुकसान पहुँचाता है। गैर-दहनशील निकोटीन स्रोतों को अपनाने के प्रयासों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए क्योंकि इन उत्पादों से नुकसान बहुत कम है।"[17]

Society for Research on Nicotine and Tobacco के नेतृत्वकर्ता: SRNT के पंद्रह पूर्व अध्यक्षों ने एक संयुक्त बयान प्रकाशित किया कि „वेपिंग जन स्वास्थ्य को लाभ पहुँचा सकती है, इस बात के पर्याप्त साक्ष्य हैं कि वेपिंग धूम्रपान से होने वाली [मृत्यु] को कम करने की क्षमता रखती है। [...] नियमित वेपिंग वयस्कों में धूम्रपान छोड़ने की दर बढ़ाती है [और] धूम्रपान की जगह पूरी तरह से वेपिंग अपनाने से शायद काफ़ी हद तक। स्वास्थ्य जोखिम कम होने की संभावना है"[18]

Office for Health Improvement and Disparities (OHID), जो पहले Public Health England (PHE) था: इस संगठन की वेपिंग पर पहली समीक्षा (जब इसे PHE के नाम से जाना जाता था) 2015 में आई थी और इसने निष्कर्ष निकाला कि „सर्वोत्तम अनुमान बताते हैं कि ई-सिगरेट आपके स्वास्थ्य के लिए सामान्य सिगरेट से 95 प्रतिशत कम हानिकारक हैं।"[19] वेपिंग पर आठवीं और अंतिम समीक्षा ने 2022 में निष्कर्ष निकाला कि „अल्पकालिक और मध्यम अवधि में, वेपिंग धूम्रपान के जोखिमों का एक छोटा सा हिस्सा ही पैदा करती है", और यह कि „कैंसर, श्वसन और हृदय रोग के जोखिम से जुड़े जैव-चिह्नकों द्वारा दर्शाए अनुसार, धूम्रपान की तुलना में वेपिंग से हानिकारक पदार्थों का काफ़ी कम संपर्क होता है।"[20]

UK Royal College of Physicians: „ई-सिगरेट को धूम्रपान करने वाले लोगों को तम्बाकू छोड़ने में मदद करने के एक प्रभावी साधन के रूप में बढ़ावा दिया जाना चाहिए। धूम्रपान छोड़ने के लिए ई-सिगरेट की सिफारिश करने वाले अभियानों में उन आबादियों को शामिल किया जाना चाहिए जिन्हें सबसे अधिक लाभ होने की संभावना है, जिसमें मानसिक विकारों वाले लोग, सामाजिक-आर्थिक रूप से वंचित लोग और सामाजिक आवासों में रहने वाले लोग शामिल हैं।"[21]

ब्रिटेन की राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा: „निकोटीन वेपिंग धूम्रपान से कम हानिकारक है। यह धूम्रपान छोड़ने के सबसे प्रभावी साधनों में से भी एक है।"[22]

न्यूज़ीलैंड का स्वास्थ्य मंत्रालय: „मंत्रालय का मानना है कि वेपिंग उत्पाद असमानताओं को तोड़ सकते हैं और धूम्रपान-मुक्त 2025 में योगदान दे सकते हैं। वेपिंग उत्पादों पर साक्ष्य बताते हैं कि सिगरेट पीने की तुलना में इनमें बहुत कम जोखिम है लेकिन ये जोखिम-मुक्त नहीं हैं। इस बात के बढ़ते साक्ष्य हैं कि वेपिंग लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद कर सकती है। इस बात का कोई अंतरराष्ट्रीय साक्ष्य नहीं है कि वेपिंग उत्पाद वयस्कों और युवाओं में सिगरेट धूम्रपान की दीर्घकालिक गिरावट को कमज़ोर कर रहे हैं और वास्तव में इसमें योगदान दे रहे हो सकते हैं।"[23]

Cochrane समीक्षा: Cochrane स्वास्थ्य शोधकर्ताओं और पेशेवरों का एक वैश्विक, स्वतंत्र, गैर-लाभकारी नेटवर्क है जो उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य जानकारी तैयार करने और दुनिया भर में स्वास्थ्य सेवा में सुधार करने के लिए काम करता है। यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की उनकी व्यवस्थित समीक्षाओं को सर्वोच्च मानक माना जाता है। 2025 में, धूम्रपान छोड़ने के लिए वेपिंग पर Cochrane की नवीनतम समीक्षा ने निष्कर्ष निकाला कि „निकोटीन ई-सिगरेट कम से कम छह महीने तक लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद कर सकती हैं। साक्ष्य दर्शाते हैं कि ये निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी से बेहतर काम करती हैं।"[24]

अमेरिकी FDA: FDA अमेरिका में तम्बाकू और निकोटीन उत्पादों को विनियमित करने की ज़िम्मेदारी रखता है। यह पहचानते हुए कि कुछ निकोटीन उत्पाद दहनशील तम्बाकू की तुलना में कम जोखिम वाले हैं, 2009 में Family Smoking Prevention and Tobacco Control Act के तहत एक नई कानूनी श्रेणी, Modified Risk Tobacco Products (MRTP), बनाई गई। कुछ व्यक्तिगत सुरक्षित निकोटीन उत्पादों को Premarket Tobacco Product Applications (PMTAs) दी गई हैं जो निर्माताओं को उत्पाद बेचने में सक्षम बनाती हैं, और कुछ को Modified Risk Granted Orders (MRGO) भी मिले हैं, जिसका अर्थ है कि निर्माता उन्हें उपभोक्ताओं को धूम्रपान की तुलना में कम जोखिम वाले के रूप में बेच सकते हैं।[25] Swedish Match का General Snus अक्टूबर 2019 में पहला अधिकृत MRTP बना।

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण व्यवहार में

Global State of Tobacco Harm Reduction द्वारा किए गए शोध से पता चलता है कि दुनिया भर में 20 करोड़ से अधिक लोग सुरक्षित निकोटीन उत्पादों का उपयोग कर रहे हैं।

हमारे सहकर्मी-समीक्षित अनुमान बताते हैं कि 2024 में 7 करोड़ 80 लाख लोगों ने गर्म तम्बाकू उत्पादों का उपयोग किया, और 2025 में 12 करोड़ 90 लाख लोगों ने वेपिंग की। इन आँकड़ों में स्नस या निकोटीन पाउच का उपयोग करने वाले करोड़ों लोग शामिल नहीं हैं।[26,27]

बाज़ार के आँकड़े और प्रचलन के आँकड़े दोनों कई क्षेत्रों के कई देशों में प्रतिस्थापन प्रभावों का ठोस साक्ष्य देते हैं।

- » **स्वीडन और नॉर्वे:** दोनों देशों में स्नस के उच्च उपयोग का संबंध धूम्रपान के बहुत कम स्तरों से है। 2024 में, 16-84 आयु वर्ग की स्वीडिश जनसंख्या का 5.4% रोज़ाना धूम्रपान करता था, जबकि 15.7% रोज़ाना स्नस का उपयोग करता था। 16-29 आयु वर्ग के लोगों में धूम्रपान घटकर केवल 2% रह गया है।[28] 2005 में, 16 से 74 वर्ष की आयु के 5% नॉर्वेवासी रोज़ाना स्नस का उपयोग करते थे, जबकि 25% रोज़ाना धूम्रपान करते थे; 2023 तक, 16% स्नस का उपयोग कर रहे थे और दैनिक धूम्रपान दर गिरकर 7% हो गई थी। 16-24 आयु वर्ग के लोगों में धूम्रपान लगभग 3% तक गिर गया था।[29]

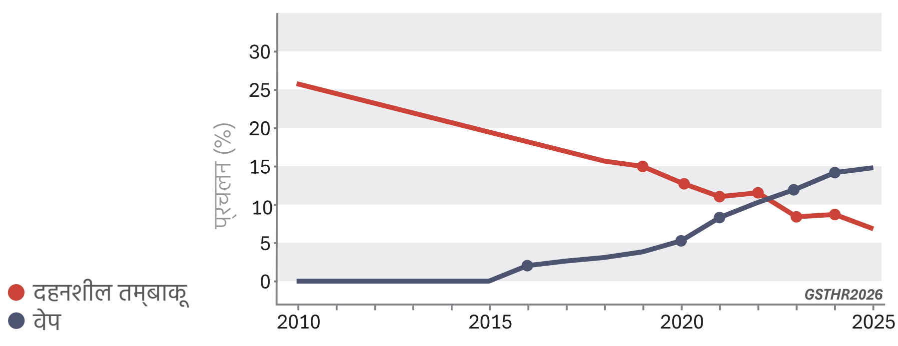
- » **जापान:** GSTHR शोध से पता चलता है कि 2014 में जापानी बाज़ार में गर्म तम्बाकू उत्पाद (HTP) आने के बाद, दस वर्ष से भी कम समय में सिगरेट की बिक्री आधी हो गई।[30] जापान में धूम्रपान दरें वर्षों से गिर रही थीं, लेकिन HTP के आने के बाद गिरावट तेज़ हो गई; 2016-2019 के बीच सिगरेट बिक्री में कमी 2011-2015 के बीच की गिरावट से पाँच गुना अधिक थी।[31] धूम्रपान दरें गिरती रहीं, और ऐसे संकेत हैं कि धूम्रपान करने वाले लोग अपनी सिगरेट की संख्या कम करने के लिए HTP का उपयोग कर रहे हैं। युवा आयु वर्गों में बेहतर स्वास्थ्य परिणामों के शुरुआती संकेत हैं।[32]

- » **यूनाइटेड किंगडम:** जैसे-जैसे वेपिंग बढ़ी है, धूम्रपान में तेज़ गिरावट आई है, और वेप धूम्रपान छोड़ने का सबसे लोकप्रिय साधन बन गए हैं। 2024 में, पहली बार वेपिंग का प्रचलन धूम्रपान से अधिक हो गया; 9.1% वयस्क वर्तमान धूम्रपान करने वाले थे, जबकि 10.0% वर्तमान में वेपिंग कर रहे थे।[33]

- » **न्यूज़ीलैंड:** वेपिंग में तेज़ वृद्धि (2015/16 में 0.9% वयस्कों से 2024/25 में 11.7%) के साथ ही धूम्रपान में उल्लेखनीय गिरावट (2011/12 में 16.4% से 2024/25 में 6.8%) हुई है। हाल के आँकड़े बताते हैं कि वेपिंग का प्रचलन धूम्रपान से अधिक स्तर पर स्थिर हो गया है, और वयस्कों में दैनिक वेपिंग दैनिक धूम्रपान से अधिक बनी हुई है।[34]

चित्र 2

GSTHR.ORG **न्यूज़ीलैंड में धूम्रपान और वेपिंग के प्रचलन में बदलाव**



आगे क्या होना चाहिए?

तम्बाकू हानि-न्यूनकरण को सिगरेट और जोखिम भरे मुँह से इस्तेमाल होने वाली तम्बाकू के वैश्विक उपभोग को कम करके, तम्बाकू नियंत्रण के भविष्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाना है। यह उन करोड़ों लोगों को नए विकल्प देता है जो धूम्रपान और दूसरे जोखिम भरे तम्बाकू उत्पादों से दूर होना चाहते हैं। जो लोग निकोटीन नहीं छोड़ सकते या नहीं छोड़ना चाहते, उनके लिए सुरक्षित निकोटीन उत्पादों को अपनाना बहुत बड़े संभावित लाभ प्रदान करता है।

सरकारों को तम्बाकू हानि-न्यूनकरण को सुगम बनाना चाहिए और इसके लिए जोखिम भरे तम्बाकू को छोड़ना चाहने वाले लोगों द्वारा सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग की बाधाओं को दूर करना चाहिए। उपभोक्ताओं की सुरक्षा और युवाओं द्वारा इन्हें अपनाने से बचने दोनों के लिए प्रभावी और उचित उत्पाद विनियमन आवश्यक है। हालाँकि, नीतियों और कर ढाँचों को सावधानीपूर्वक इस तरह तैयार किया जाना चाहिए कि अनजाने में जोखिम भरे उत्पादों को बढ़ावा न मिले।

करोड़ों लोग धूम्रपान से सुरक्षित निकोटीन उत्पादों को अपनाने के बाद पहले से ही लाभान्वित हो रहे हैं। उनमें से कई ने यह अपनी सरकारों के विरोध या उदासीनता के बावजूद और स्वास्थ्य प्राधिकरणों के मिले-जुले संदेशों के बीच किया है। आने वाले दशकों में, यदि दहनशील सिगरेट की जगह सुरक्षित निकोटीन उत्पाद अपनाए जाएँ, तो करोड़ों और लोग लंबा, स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। तम्बाकू हानि-न्यूनकरण 21वीं सदी की सबसे बड़ी जन स्वास्थ्य उपलब्धियों में से एक हो सकता है — लेकिन तभी जब इसकी क्षमता को पूरी तरह साकार किया जाए।

आने वाले दशकों में, यदि दहनशील सिगरेट की जगह सुरक्षित निकोटीन उत्पाद अपनाए जाएँ, तो करोड़ों और लोग लंबा, स्वस्थ जीवन जी सकते हैं

References

[1] WHO. (2024). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240088283.
[2] WHO, 2024.
[3] WHO. (2026). *eEML - Electronic Essential Medicines List—Nicotine Replacement Therapy*. World Health Organization. https://list.essentialmeds.org/?query=nicotine+replacement+therapy.
[4] *E-cigarettes and harm reduction: An evidence review*. (2024). The Royal College of Physicians (RCP). https://www.rcp.ac.uk/policy-and-campaigns/policy-documents/e-cigarettes-and-harm-reduction-an-evidence-review/.
[5] Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. (2008). *The Right to Health* (No. 1014–5567; Fact Sheet No. 31). United Nations. https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Factsheet31.pdf.
[6] United Nations. (1948, दसिम्बर 10). Universal Declaration of Human Rights. *United Nations*. United Nations General Assembly. https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights.
[7] WHO, 2024.
[8] World Health Organization. (2017, दसिम्बर 29). *Human rights and health*. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health.
[9] Russell, M. A. (1976). Low-tar medium-nicotine cigarettes: A new approach to safer smoking. *British Medical Journal*, *1*(6023), 1430–1433. https://doi.org/10.1136/bmj.1.6023.1430.
[10] Institute of Medicine (US) Committee to Assess the Science Base for Tobacco Harm Reduction. (2001). *Clearing the Smoke: Assessing the Science Base for Tobacco Harm Reduction* (K. Stratton, P. Shetty, R. Wallace, & S. Bondurant, Eds). National Academies Press (US). http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222375/.
[11] Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. (2007). *Harm reduction in nicotine addiction: Helping people who can't quit*. Royal College of Physicians. https://shop.rcp.ac.uk/products/harm-reduction-in-nicotine-addiction-helping-people-who-cant-quit.
[12] McNeill A, Brose LS, Calder R, Hitchman SC, & McNeill A, Brose LS, Calder R, Hitchman SC. (2015). *E-cigarettes: An evidence update: A report commissioned by Public Health England*. Public Health England. https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update.
[13] World Health Organization. (2003). *WHO Framework Convention on Tobacco Control, updated reprint 2004, 2005 (full text)*. World Health Organisation. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42811/9241591013.pdf.
[14] Shapiro, H. (2020). *Burning Issues: Global State of Tobacco Harm Reduction 2020* (GSTHR Major Reports). Knowledge-Action-Change. https://gsthr.org/resources/item/burning-issues-global-state-tobacco-harm-reduction-2020.
[15] World Health Organization, 2003. Article 1 paragraph (d), page 11
[16] Shapiro, H., Jerzyński, T., Mzhavanadze, G., & Porritt, O. (2024). *The Global State of Tobacco Harm Reduction 2024: A Situation Report* (No. 4; GSTHR Major Reports). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). https://gsthr.org/resources/thr-reports/the-global-state-of-tobacco-harm-reduction-2024-a-situation-report/.
[17] Nutt, D. J., Phillips, L. D., Balfour, D., Curran, H. V., Dockrell, M., Foulds, J., Fagerstrom, K., Letlape, K., Milton, A., Polosa, R., Ramsey, J., & Sweanor, D. (2014). Estimating the harms of nicotine-containing products using the MCDA approach. *European Addiction Research*, *20*(5), 218–225. https://doi.org/10.1159/000360220.
[18] Balfour, D. J. K., Benowitz, N. L., Colby, S. M., Hatsukami, D. K., Lando, H. A., Leischow, S. J., Lerman, C., Mermelstein, R. J., Niaura, R., Perkins, K. A., Pomerleau, O. F., Rigotti, N. A., Swan, G. E., Warner, K. E., & West, R. (2021). Balancing Consideration of the Risks and Benefits of E-Cigarettes. *American Journal of Public Health*, *111*(9), 1661–1672. https://doi.org/10.2105/AJPH.2021.306416.
[19] McNeill A, Brose LS, Calder R, Hitchman SC, & McNeill A, Brose LS, Calder R, Hitchman SC, 2015.
[20] Office for Health Improvement and Disparities (OHID). (2022, सतिम्बर 29). *Nicotine vaping in England: 2022 evidence update main findings*. GOV.UK. https://www.gov.uk/government/publications/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update-main-findings.
[21] Royal College of Physicians. (2016). *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction* (RCP Policy: Public Health and Health Inequality). Royal College of Physicians. https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction.
[22] *Vaping to quit smoking—Better Health*. (2022, सतिम्बर 20). NHS.UK. https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/vaping-to-quit-smoking/.
[23] New Zealand government. (2020, सतिम्बर 3). *Position statement on vaping*. Ministry of Health NZ. https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/tobacco-control/vaping-smokefree-environments-and-regulated-products/position-statement-vaping.
[24] Lindson, N., Butler, A. R., McRobbie, H., Bullen, C., Hajek, P., Wu, A. D., Begh, R., Theodoulou, A., Notley, C., Rigotti, N. A., Turner, T., Livingstone-Banks, J., Morris, T., & Hartmann-Boyce, J. (2025). Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *1*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub9.
[25] U.S. Food and Drug Administration, Center for Tobacco Products. (2022). Modified Risk Granted Orders. *FDA*. https://www.fda.gov/tobacco-products/advertising-and-promotion/modified-risk-granted-orders. General Snus from Swedish Match became the first authorised MRTP in October 2019.
[26] Mzhavanadze, G., Stimson, G. V., & Jerzyński, T. (2026). Global Heated Tobacco Product User Estimates, 2014-2024: Descriptive Surveillance Study Using Manufacturer Disclosures. *JMIR Public Health and Surveillance*, *12*(1), e88761. https://doi.org/10.2196/88761.
[27] Jerzyński, T., Mzhavanadze, G., & Stimson, G. V. (2026). Estimation of the global number of nicotine vapers in 2025. *Global Epidemiology*, *11*, 100257. https://doi.org/10.1016/j.gloepi.2026.100257.
[28] Folkhalsomyndigheten. (2024, दसिम्बर 12). *Use of tobacco and nicotine products*. The Public Health Agency of Sweden; folkhalsomyndigheten.se. https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/andtg/tobacco/use-of-tobacco-and-nicotine-products/.

[29] *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, जनवरी 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler.
[30] *Cigarette sales halved: Heated tobacco products and the Japanese experience* (Briefing Papers). (2024). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). https://gsthr.org/resources/briefing-papers/cigarette-sales-halved-heated-tobacco-products-and-the-japanese-experience/cigarette-sales-halved-heated-tobacco-products-and-the-japanese-experience/.
[31] Cummings, K. M., Nahhas, G. J., & Sweanor, D. T. (2020). What Is Accounting for the Rapid Decline in Cigarette Sales in Japan? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10), 3570. https://doi.org/10.3390/ijerph17103570.
[32] Iwanaga, Y., Nakai, M., Miyamoto, Y., Hirano, T., & Fujiwara, H. (2025). Heated Tobacco Product Spread and Hospitalizations for Acute Coronary Syndrome in Japan. *JAMA Network Open*, *8*(10), e2537334. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.37334.
[33] *Adult smoking habits in the UK: 2024*. (2025, नवम्बर 4). Office for National Statistics. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/bulletins/adultsmokinghabitsingreatbritain/2024.
[34] *Trends in smoking and vaping: New Zealand Health Survey 2024/25*. (2025, नवम्बर 19). Ministry of Health - Manatu Hauora NZ. https://www.health.govt.nz/monitoring-statistics/surveys/new-zealand-health-survey/publications/202425-survey-publications/trends-in-smoking-and-vaping.

Photos: depositphotos.com, GSTHR flickr.com

GSTHR. (2026). *What is Tobacco Harm Reduction? 2026 edition* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. https://gsthr.org/resources/briefing-papers/what-is-tobacco-harm-reduction-2026-edition/

ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन के काम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, या इस जीएसटीएचआर ब्रीफिंग पेपर में उठाए गए बिंदुओं के लिए, कृपया info@gsthr.org पर संपर्क करें।

हमारे बारे में: नॉलेज·एक्शन·चेंज **(K•A•C)** नुकसान में कमी को मानवाधिकारों पर आधारित एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति के रूप में बढ़ावा देती है। टीम के पास नशीली दवाओं के उपयोग, एचआईवी, धूम्रपान, यौन स्वास्थ्य और जेलों में नुकसान कम करने के काम का चालीस वर्षों से अधिक का अनुभव है। K•A•C ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन (GSTHR) चलाती है जो दुनिया भर के 200 से अधिक देशों और क्षेत्रों में तंबाकू से नुकसान में कमी के विकास और सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग, उपलब्धता और नियामक प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ धूम्रपान के प्रचलन और संबंधित मृत्यु दर को दर्शाता है। सभी प्रकाशनों और लाइव डेटा के लिए, https://gsthr.org पर जाएं

हमारा वित्तपोषण: जीएसटीएचआर परियोजना ग्लोबल एक्शन टू एंड स्मोकिंग (जिसे पहले फ़ाउंडेशन फ़ॉर ए स्मोक-फ्री वर्ल्ड के नाम से जाना जाता था) से प्राप्त अनुदान की मदद से तैयार की गई है, जो एक स्वतंत्र, अमेरिकी गैर-लाभकारी 501(सी)(3) अनुदान देने वाला संगठन है, जो धूम्रपान महामारी को समाप्त करने के लिए दुनिया भर में विज्ञान-आधारित प्रयासों को गति देता है। ग्लोबल एक्शन ने इस ब्रीफ़िंग पेपर के डिज़ाइन, कार्यान्वयन, डेटा विश्लेषण या व्याख्या में कोई भूमिका नहीं निभाई। तथ्यों की सामग्री, चयन और प्रस्तुति, साथ ही व्यक्त की गई कोई भी राय, लेखकों की एकमात्र ज़िम्मेदारी है और इसे ग्लोबल एक्शन टू एंड स्मोकिंग के रुख को दर्शाने वाला नहीं माना जाना चाहिए।