BRIEFING PAPERS

Global State of Tobacco Harm Reduction

Dlaczego działania na rzecz redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu są tak potrzebne i czy istnieją dowody potwierdzające ich skuteczność?

Oliver Porritt

Czerwiec 2025

WIĘCEJ PUBLIKACJI ZNAJDZIESZ NA GSTHR.ORG

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

Creative Commons Attribution (CC BY)

Wprowadzenie

Aktualne wysiłki związane z wyplenieniem nawyku palenia nie dają wystarczająco szybkich i skutecznych rezultatów. Na całym świecie pali 1,1 miliarda ludzi, a od 2000 roku ta liczba zmieniła się jedynie w niewielkim stopniu. Ponadto aż 80 procent palaczy mieszka w krajach o niskim i średnim dochodzie. Wiele milionów ludzi korzysta z innego rodzaju niebezpiecznych produktów tytoniowych. Przewidywana według WHO liczba zgonów spowodowanych paleniem nie zmieniła się od 20 lat i nadal utrzymuje się na poziomie jednego miliarda do końca bieżącego wieku. W 2006 r. Światowa Organizacja Zdrowia prognozowała, że do 2030 r. 8 milionów osób rocznie będzie umierać w wyniku tego nałogu,[1] ale niestety już udało nam się osiągnąć ten poziom.

Obecnie stosowane środki ograniczania konsumpcji tytoniu nie zmniejszają liczby zgonów i chorób wywołanych paleniem, ale istnieje inna możliwość: redukcja szkód wywołanych paleniem tytoniu (THR – z ang. Tobacco Harm Reduction). Oferuje osobom aktualnie zażywającym wyroby tytoniowe obarczone wysokim ryzykiem, takie jak papierosy i niektóre rodzaje tytoniu przyjmowanego doustnie, szansę na przerzucenie się na bezpieczniejsze wyroby nikotynowe (SNP – z ang. Safer Nicotine Products), które stanowią mniejsze zagrożenie dla zdrowia. Palenie papierosów wiąże się z uwalnianiem substancji smolistych i gazów zawierających tysiące szkodliwych toksyn. Z kolei bezpieczniejsze wyroby nikotynowe są niepalne, a część z nich w ogóle nie zawiera tytoniu. Osoby, które chcą ograniczyć negatywny wpływ zażywania nikotyny na zdrowie, mają obecnie do wyboru szereg bezpieczniejszych opcji, w tym e-papierosy zawierające nikotynę, podgrzewane wyroby tytoniowe, saszetki nikotynowe, snus i nikotynową terapię zastępczą.

> **przewidywana według WHO liczba zgonów spowodowanych paleniem nie zmieniła się od 20 lat i nadal utrzymuje się na poziomie jednego miliarda do końca bieżącego wieku**

Jakie są dowody na to, że redukcja szkód wywołanych paleniem tytoniu rzeczywiście działa?

W naszej niedawnej publikacji zatytułowanej The Global State of Tobacco Harm Reduction 2024: A Situation Report wskazaliśmy, że na całym świecie już co najmniej 144 miliony osób korzystają z bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych, mimo że większość tego rodzaju produktów została opracowana dopiero w ciągu ostatnich 10–15 lat. Wykazaliśmy również, że bezpieczniejsze wyroby nikotynowe w coraz większym stopniu zastępują tradycyjne papierosy w wielu krajach na całym świecie. Ponadto materiał dowodowy zebrany w ramach naszych badań zdecydowanie wskazuje na związek między wzrostem popularności bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych a spadkiem liczby palaczy.

> **materiał dowodowy zebrany w ramach naszych badań zdecydowanie wskazuje na związek między wzrostem popularności bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych a spadkiem liczby palaczy**

W niniejszym dokumencie informacyjnym przedstawiamy dowody przemawiające za redukcją szkód wywołanych paleniem tytoniu na przykładzie trzech państw z trzech różnych kontynentów. Poszczególne przypadki omówiliśmy szerzej w naszym raporcie. Zwróciliśmy uwagę na wzrost popularności podgrzewanych wyrobów tytoniowych w Japonii, odrodzenie zainteresowania snusem w Norwegii oraz upowszechnienie się e-papierosów zawierających nikotynę w Nowej Zelandii, przedstawiając najnowsze dane wskazujące, że bezpieczniejsze wyroby nikotynowe zastępują papierosy.

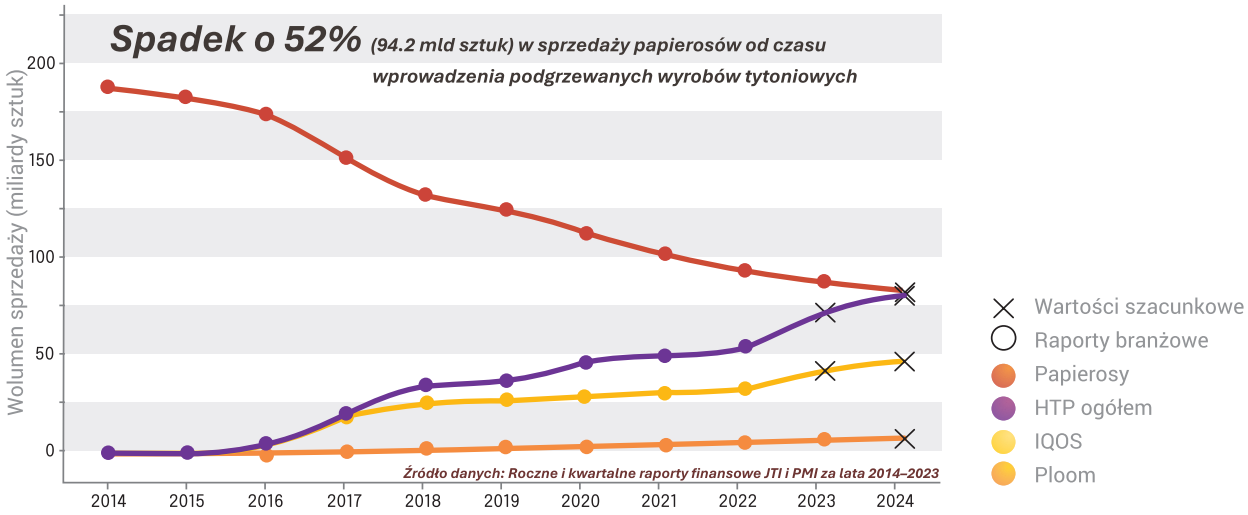
Japonia a podgrzewane wyroby tytoniowe

Podgrzewane wyroby tytoniowe (HTP – z ang. Heated Tobacco Products) po raz pierwszy pojawiły się na rynku w Japonii w 2014 roku. Od tego czasu odnotowano imponujący wzrost ich popularności. Odsetek palaczy w kraju spadał już od dziesięcioleci (szczytowy poziom wynoszący 79% wśród mężczyzn w wieku 20–29 lat osiągnięto w 1970 r.)[2], a wzrost liczby osób sięgających po podgrzewane wyroby tytoniowe zbiegł się w czasie ze znacznym i gwałtownym spadkiem sprzedaży papierosów.

W 2022 roku, zaledwie po ośmiu latach od wprowadzenia podgrzewanych wyrobów tytoniowych na rynek jako zupełnie nowego produktu, stosowało je już 17,9% mężczyzn i 6% kobiet.[3] Tymczasem odsetek palaczy wśród Japończyków spadł z 29,7% wśród mężczyzn i 9,7% wśród kobiet w 2016 roku[4] do 26,5% wśród mężczyzn i 7,7% wśród kobiet w 2022 roku.[5]

Rys. 1.

GSTHR.ORG **WIELKOŚĆ JAPOŃSKIEGO RYNKU TYTONIOWEGO W JEDNOSTKACH DETALICZNYCH**



Choć sukces podgrzewanych wyrobów tytoniowych jest w tym przypadku oczywisty, spadek popularności papierosów w ostatnim czasie był stosunkowo niewielki. Przyczynę tego stanu wyjaśniają niezależne i sponsorowane przez branżę badania, z których wynika, że większość osób sięgających po podgrzewane wyroby tytoniowe w Japonii pali również papierosy.[6,7] Ma to szczególne znaczenie ze względu na fakt, że inne badania wykazały, iż stosowanie podgrzewanych wyrobów tytoniowych pozwala ograniczyć liczbę wypalanych papierosów u dwóch trzecich osób stosujących HTP,[8] co może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia publicznego w Japonii. Ta tendencja potwierdziła się w innym badaniu, w którym stwierdzono, że spadek sprzedaży papierosów w latach 2016–2019 był pięciokrotnie większy niż w latach 2011–2015.[9]

podgrzewane wyroby tytoniowe (HTP – z ang. Heated Tobacco Products) po raz pierwszy pojawiły się na rynku w Japonii w 2014 roku, a od tego czasu odnotowano imponujący wzrost ich popularności

Nasze własne badania Global State of Tobacco Harm Reduction, w których porównano wolumeny sprzedaży, wyraźnie wskazują na spadek liczby wypalanych papierosów. Według danych rynkowych opublikowanych w rocznych i kwartalnych raportach Philip Morris International i Japan Tobacco sprzedaż papierosów osiągnęła w 2015 roku poziom 182,34 miliarda sztuk. Do 2023 r. liczba ta zmniejszyła się o 52% do zaledwie 88,1 mld sztuk, co przełożyło się na spadek o 94,2 mld sztuk, podczas gdy sprzedaż wkładów tytoniowych wykorzystywanych w HTP w tym samym roku wzrosła do 72 mld sztuk w mniej niż 10 lat.

Co sprawiło, że podgrzewane wyroby tytoniowe z sukcesem przyjęły się na rynku w Japonii? Dlaczego HTP zastępują papierosy? Jednym z głównych czynników jest ich status jako bezpieczniejszego wyrobu nikotynowego. Urządzenia HTP jedynie podgrzewają umieszczane w nich wkłady – nie dochodzi do spalania ani nie wytwarza się dym. Dzięki temu ich konsumenci są w mniejszym stopniu narażeni na kontakt ze szkodliwymi substancjami chemicznymi w porównaniu z osobami sięgającymi po tradycyjne papierosy.[10] Zresztą zweryfikowane badania naukowe przeprowadzone zarówno na obecnych, jak i byłych palaczach w populacji dorosłych stosujących podgrzewane wyroby tytoniowe ujawniają znaczenie tej różnicy. Jedno z badań wykazało, że najważniejszym czynnikiem wpływającym na popularność podgrzewanych wyrobów tytoniowych jest przekonanie, że są mniej szkodliwe dla użytkowników (90,6%) oraz osób postronnych (86,7%).[11] 76,5% badanych wskazało na przyjemność, jaką czerpią ze stosowania wymienionych produktów, a 74,4% stwierdziło, że stosowanie podgrzewanych wyrobów tytoniowych jest bardziej akceptowalne społecznie niż palenie papierosów. 55,1% osób, które nie zrezygnowały z palenia, stwierdziło, że zdecydowało się na stosowanie podgrzewanych wyrobów tytoniowych w nadziei, że pomogą im one rzucić nałóg papierosowy.

jedno z badań wykazało, że najważniejszym czynnikiem wpływającym na popularność podgrzewanych wyrobów tytoniowych jest przekonanie, że są mniej szkodliwe dla użytkowników oraz osób postronnych

Badanie Global State of Smoking Poll 2019, przeprowadzone przez Global Action to End Smoking (dawniej Foundation for a Smoke-Free World), wykazało, że najczęstszym powodem, dla którego japońscy palacze przerzucili się z papierosów na podgrzewane wyroby tytoniowe, była troska o zdrowie innych osób narażonych na bierne palenie (40%).[12] Następnie 36% stwierdziło, że wyroby HTP mogą być mniej szkodliwe dla ich własnego

zdrowia, a 35% wskazało na fakt, że mogą używać podgrzewanych wyrobów tytoniowych w miejscach, w których palenie jest niedozwolone.

Ponadto warto zauważyć, że Japończycy z zasady dużo chętniej sięgają po nowe rozwiązania technologiczne. Między innymi z tego powodu spółka Philip Morris International (PMI) postanowiła przetestować swój produkt IQOS w Nagoi, co może wyjaśniać, dlaczego Japończycy tak szybko przekonali się do tych nowych gadżetów elektronicznych. Mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni motywuje również dążenie do ograniczania negatywnego wpływu na współobywateli, przy jednoczesnym zachowaniu wysokich standardów higieny. Tak więc fakt, że podgrzewane wyroby tytoniowe nie wytwarzają dymu, zapachu ani popiołu, w przeciwieństwie do tradycyjnych papierosów, odegrał kluczową rolę w ich szybkim przyjęciu się na rynku.[13]

władze Japonii ani nie sprzeciwiały się wprowadzeniu podgrzewanych wyrobów tytoniowych, ani tego szczególnie nie popierały, a zaobserwowana substytucja była w przeważającej mierze spowodowana obawami konsumentów o zdrowie własne i osób postronnych

Innym czynnikiem był względny brak konkurencji ze strony innych rodzajów bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych. Zezwalając na sprzedaż podgrzewanych wyrobów tytoniowych zawierających nikotynę jako nieleczniczych wyrobów tytoniowych, w ramach ustawy o przemyśle tytoniowym,[14] rząd Japonii skutecznie zakazał stosowania e-papierosów zawierających nikotynę, ponieważ żadne liquidy ani urządzenia do ich inhalacji nie zostały zatwierdzone do sprzedaży w tym kraju. Na koniec warto zauważyć, że władze Japonii ani nie sprzeciwiały się wprowadzeniu podgrzewanych wyrobów tytoniowych, ani tego szczególnie nie popierały, a zaobserwowana substytucja była w przeważającej mierze spowodowana obawami konsumentów o zdrowie własne i osób postronnych.

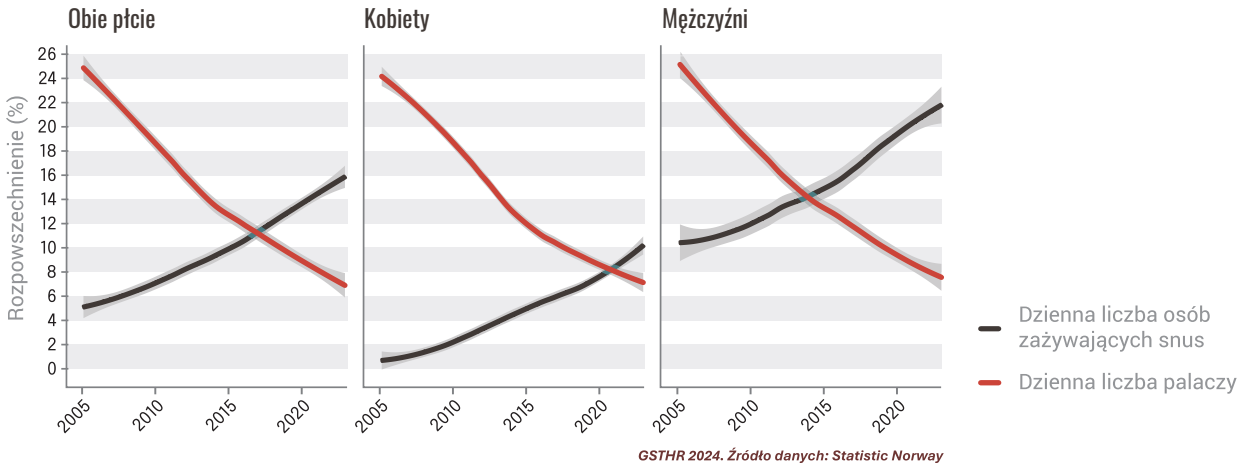
Norwegia a snus

Choć historia palenia tytoniu w Norwegii sięga XVI wieku,[15] od dawna stosuje się tam również snus – bezdymny wyrób doustny wytwarzany ze zmielonych liści tytoniu. Pakuje się go w saszetki przypominające torebki herbaty, które umieszcza się pod górną wargą, ale sprzedaje się go również na wagę. Stosowanie snusu nie wiąże się ze spalaniem tytoniu, co eliminuje wiele zagrożeń kojarzonych z papierosami, a Norwegowie sięgają po ten wyrób już od ponad 200 lat. Jednak snus zaczął zyskiwać na popularności dopiero pod koniec lat 90. ubiegłego wieku, kiedy to pojawiły się bezpieczniejsze formy tego produktu.

Dane norweskiego urzędu statystycznego pokazują, że rosnąca popularność snusu w ciągu ostatnich kilku dekad zbiegła się również w czasie z drastycznym spadkiem liczby palaczy w tym kraju.[16] W 2005 roku 5% Norwegów w wieku od 16 do 74 lat codziennie sięgało po snus. W 2023 r. liczba ta wzrosła ponad trzykrotnie, do 16%, przy czym wśród mężczyzn w wieku 25–34 lat odsetek ten wyniósł 34%, a wśród kobiet w tej samej grupie wiekowej – 23%.

Rys. 2.

GSTHR.ORG **ODSETEK PALACZY I OSÓB ZAŻYWAJĄCYCH SNUS W NORWEGII, LATA 2005–2023**



GSTHR 2024. Źródło danych: Statistic Norway

W 2023 r. tylko 7% Norwegów w wieku od 16 do 74 lat paliło na co dzień, a to oznacza, że obecnie dwa razy więcej osób sięga po snus niż po papierosy (16% w porównaniu z 7%). 12% kobiet w wieku 55–64 lat i 14% mężczyzn w tej samej grupie wiekowej nadal pali. Z kolei wśród młodszych Norwegów palenie prawie zanikło. Tylko 2% kobiet w wieku 16–24 lat i tylko 4% mężczyzn w wieku 16–24 lat paliło papierosy na co dzień w 2023 roku. Warto odnieść to do danych historycznych – w roku 1973 (dopiero wtedy zaczęto zbierać dane na ten temat) 45% mężczyzn i 43% kobiet w wieku 16–24 lat codziennie paliło papierosy. Dowody wyraźnie wskazują, że snus zastępuje papierosy.

stosowanie snusu nie wiąże się ze spalaniem tytoniu, co eliminuje wiele zagrożeń kojarzonych z papierosami, a Norwegowie sięgają po ten wyrób już od ponad 200 lat

Warto zauważyć, że w 2017 r. po raz pierwszy odnotowano większą liczbę osób codziennie sięgających po snus niż osób palących papierosy.[17] O ile w 2017 roku 11% Norwegów w wieku od 16 do 74 lat codziennie paliło papierosy, to aż 12% codziennie zażywało snus. Są osoby, które jednocześnie sięgają po papierosy i snus, ale taka sytuacja jest dość rzadka. Jedno z badań wykazało, że choć 6,8% mężczyzn zażywało oba te produkty zamiennie, tylko 1% zaraportowało, że robi to na co dzień.[18]

w 2023 r. tylko 7% Norwegów w wieku od 16 do 74 lat paliło na co dzień, a to oznacza, że obecnie dwa razy więcej osób sięga po snus niż po papierosy (16% w porównaniu z 7%)

Co właściwie przyczynia się do zjawiska substytucji papierosów przez snus? Po pierwsze, status Norwegii jako kraju, w którym dość wcześnie wprowadzono wiele przepisów dotyczących ograniczania konsumpcji tytoniu, które są obecnie coraz powszechniejsze w całej Europie, oznaczał, że w tym państwie można było szybciej rozpocząć wysiłki na rzecz ograniczenia liczby palaczy. Ministerstwo Zdrowia Norwegii podaje na swojej stronie internetowej, że kraj ten „uważany jest za państwo o restrykcyjnym ustawodawstwie dotyczącym tytoniu”[19] i znajduje się w pierwszej piątce w Europie pod względem ograniczania konsumpcji tytoniu.[20] Norwegia była jednym z pierwszych państw, które wprowadziły zakaz reklamy wyrobów tytoniowych,[21] a już w 2004 r. stała się

drugim po Irlandii krajem, gdzie wprowadzono ogólnokrajowy zakaz palenia – tzn. palenie jest zabronione zarówno w miejscach pracy, jak i w miejscach publicznych.[22] Norwegia była również pierwszym krajem, który ratyfikował Ramową konwencję o ograniczeniu użycia tytoniu (FCTC), która weszła w życie w 2005 roku.[23]

Rosnąca stygmatyzacja palenia przygotowała grunt pod inny wyrób, który mógł zająć miejsce papierosów – a długa kulturowa więź Norwegii ze snusem oznaczała, że miał on potencjał do odegrania tej właśnie roli. Co istotne, Norwegia (niebędąca państwem członkowskim UE) nie została objęta ogólnoeuropejskim zakazem sprzedaży snusu, a wzrost popularności tego bezpieczniejszego wyrobu nikotynowego był możliwy tylko dzięki wprowadzeniu innowacji, które ograniczyły jego szkodliwość i sprawiły, że stał się łatwiejszy w użyciu, a tym samym bardziej atrakcyjny dla palaczy. Zmiany wprowadzone w procesie produkcji pod koniec lat 90. ubiegłego wieku pozwoliły wprowadzić na rynek mniej szkodliwe formy snusu. Nowa wersja tego wyrobu zawierała niższe stężenia niektórych substancji o silnym działaniu rakotwórczym występujących w dymie papierosowym, takich jak nitrozoaminy specyficzne dla tytoniu i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. Zaobserwowano również zmianę w preferencjach dotyczących formy snusu – powszechnie stosowana w dzisiejszych czasach wersja w saszetkach stała się popularniejsza niż snus sprzedawany na wagę.[24] Nowa forma snusu nie wiązała się z koniecznością wypluwania, była wygodniejsza dla użytkowników, a także oferowała szerszą gamę dodatkowych smaków.

status Norwegii jako kraju, w którym dość wcześnie wprowadzono wiele przepisów dotyczących ograniczania konsumpcji tytoniu, które są obecnie coraz powszechniejsze w całej Europie, oznaczał, że w tym państwie można było szybciej rozpocząć wysiłki na rzecz ograniczenia liczby palaczy

wzrost popularności snusu był możliwy tylko dzięki wprowadzeniu innowacji, które ograniczyły jego szkodliwość i sprawiły, że stał się łatwiejszy w użyciu, a tym samym bardziej atrakcyjny dla palaczy

Jedno z badań sugeruje, że snus „okazał się realną alternatywą dla konwencjonalnych papierosów ze względu na jego zdolność do dostarczania nikotyny do organizmu bez spalania tytoniu i narażenia na toksyny zawarte w dymie, fakt, że może być stosowany w miejscach, gdzie nie wolno palić, a także konkurencyjną cenę i dostrzegany potencjał w zakresie redukcji szkód”.[25] Dalej czytamy, że „snus przyczynił się do ograniczenia konsumpcji papierosów za sprawą trzech mechanizmów: jako metoda rzucania palenia; jako alternatywny produkt dla nowych pokoleń młodzieży zainteresowanej wyrobami tytoniowymi, która w przeciwnym razie sięgnęłaby po papierosy; oraz jako alternatywa dla papierosów dla palaczy, którzy nie chcą lub nie są w stanie zupełnie zrezygnować z nałogu”.

Ponadto snus dostarcza do organizmu podobną ilość nikotyny co papierosy,[26] a kosztuje mniej.[27] Dla wielu osób, również młodzieży, snus może być atrakcyjniejszy niż papierosy, ponieważ pozwala dyskretnie przyjmować nikotynę w sposób, który nie prowadzi do wydzielania nieprzyjemnego zapachu kojarzonego z papierosami. Może również przyczynić się do ograniczenia narażenia na niskie temperatury powszechnie panujące w Norwegii, ponieważ snus można zażywać w pomieszczeniach, gdzie nie wolno palić, podczas gdy osoby palące mogą sięgać po papierosy jedynie poza obrębem barów i restauracji. W ostatecznym rozrachunku to klienci samodzielnie zdecydowali się na zmianę nawyków, podejmując tym samym działania z zakresu redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu – z korzyścią dla zdrowia własnego oraz osób w otoczeniu.

to klienci samodzielnie zdecydowali się na przerzucenie się z papierosów na snus, podejmując tym samym działania z zakresu redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu – z korzyścią dla zdrowia własnego oraz osób w otoczeniu

Aotearoa Nowa Zelandia a e-papierosy

W ciągu ostatnich 50 lat w Nowej Zelandii (maor. Aotearoa) odnotowuje się stały spadek odsetka osób palących, a wspomniany trend dodatkowo przyspieszył wraz z zalegalizowaniem i upowszechnieniem e-papierosów w ostatniej dekadzie.

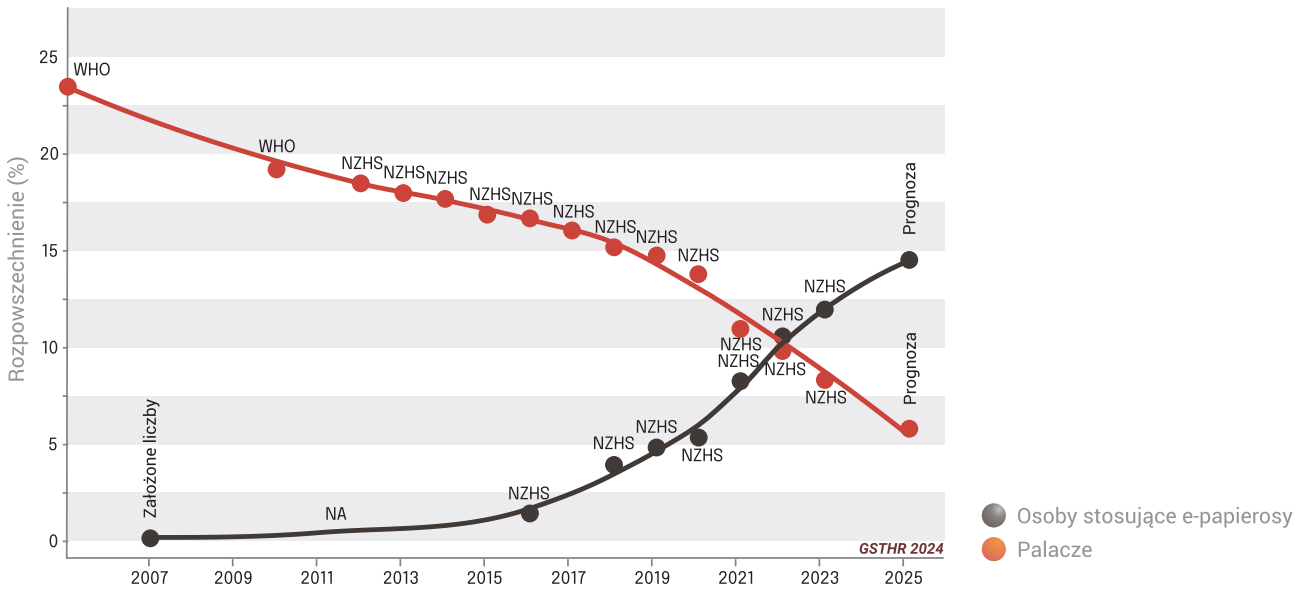
Przed 2018 r. sprzedaż e-papierosów i liquidów zawierających nikotynę na terenie Nowej Zelandii była zakazana na mocy ustawy Smokefree Environments and Regulated Products Act z 1990 r. A choć stosowanie e-papierosów z liquidami niezawierającymi nikotyny było legalne, ogólna liczba osób, które po nie sięgały, była bardzo niska. I faktycznie, kiedy po raz pierwszy zbadano odsetek osób sięgających po ten wyrób w latach 2015/2016, wskaźnik osób codziennie stosujących e-papierosy wynosił 0,9% wśród osób w wieku co najmniej 15 lat.[28] Zmieniło się to po zalegalizowaniu e-papierosów zawierających nikotynę w 2018 r., a przyspieszony wzrost odsetka osób sięgających po ten wyrób obserwuje się od 2020/2021 r. Do 2023/2024 r. odsetek osób codziennie stosujących e-papierosy wyniósł 11,1%, co oznaczało nieznaczny wzrost względem 9,7% w poprzednim roku. Oznacza to, że szacowana liczba osób codziennie stosujących e-papierosy w Nowej Zelandii wzrosła z 33 tys. do 480 tys. w latach 2015/2016–2023/2024.

wzrost odsetka osób stosujących e-papierosy został odzwierciedlony w badaniu New Zealand Health Survey przeprowadzonym w 2022 r., które potwierdziło że wyprzedziły one swoją popularnością tradycyjne papierosy

Wzrost odsetka osób stosujących e-papierosy został odzwierciedlony w badaniu New Zealand Health Survey przeprowadzonym w 2022 r., które potwierdziło, że wyprzedziły one swoją popularnością tradycyjne papierosy.[29] A choć do 2023/24 r., jak już wcześniej wspomnieliśmy, odsetek osób stosujących e-papierosy wyniósł 11,1%, odsetek osób w wieku co najmniej 15 lat, które codziennie sięgają po papierosy, wyniósł 6,9%, co stanowiło spadek względem 16,4% w latach 2011/2012.[30] Na tej podstawie można oszacować, że w latach 2023/2024 na co dzień paliło ok. 300 tys. osób. Jak pokazuje poniższy wykres, można przewidywać, że przepaść między liczbą osób stosujących e-papierosy a liczbą palaczy będzie się jeszcze pogłębiać.

Rys. 3.

GSTHR.ORG **POPULARNOŚĆ PAPIEROSÓW I E-PAPIEROSÓW W NOWEJ ZELANDII, 2007–2025**



Źródło: NZHS: New Zealand Health Survey, WHO: global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2025. Fourth edition. Prognoza na rok 2025 stanowi liniową ekstrapolację danych z lat 2016–2023 dla osób stosujących e-papierosy, a w przypadku palaczy – z lat 2021–2023.

Patrząc głębiej, wzrost odsetka osób sięgających po e-papierosy wśród Maorysów i ludności pochodzącej z rejonu Pacyfiku znacznie przewyższył analogiczny wskaźnik wśród innych grup etnicznych w Nowej Zelandii – według stanu na lata 2022/2023 27,7% Maorysów i 21,7% osób pochodzących z rejonu Pacyfiku deklarowało stosowanie tych wyrobów.[31] Stanowi to znaczny wzrost od momentu zalegalizowania e-papierosów w Nowej Zelandii, przy czym odsetek Maorysów i osób pochodzących z rejonu Pacyfiku codziennie stosujących e-papierosy wzrósł ponad czterokrotnie w latach 2019/2020–2022/2023, choć w tym okresie ten sam wskaźnik wzrósł zaledwie dwukrotnie w populacji ogólnej tego kraju.[32] W latach 2018/2019–2022/2023 odsetek dorosłych palaczy wśród Maorysów spadł z 33,4% do 20,2%.[33] Jeszcze drastyczniejszą zmianę zanotowano wśród osób pochodzących z rejonu Pacyfiku – w latach 2018/2019–2022/2023 w tej grupie odsetek palaczy spadł o ponad połowę, z 24,7% do 10,3%.[34]

Jednak dlaczego właściwie e-papierosy wypierają tradycyjne papierosy w Nowej Zelandii? Istotną rolę odegrał tu rząd, po pierwsze poprzez zalegalizowanie e-papierosów zawierających nikotynę, a po drugie poprzez publikację pozytywnych informacji na temat ich potencjalnych korzyści dla zdrowia publicznego. W ramach dążeń związanych z inicjatywą na rzecz osiągnięcia przez Nową Zelandię statusu państwa „wolnego od dymu tytoniowego" (tzn. takiego, w którym odsetek dorosłych palaczy nie przekracza 5%) do końca 2025 r. Ministerstwo Zdrowia podkreśliło rolę e-papierosów we wspieraniu palaczy w rzucaniu nałogu i udostępniło oficjalne zasoby dla osób chcących zrezygnować z palenia z pomocą e-papierosów. W ramach inicjatywy Smokefree New Zealand, programu na rzecz rzucania palenia prowadzonego przez finansowaną ze środków publicznych instytucję ochrony zdrowia Health New Zealand, stwierdzono, że „stosowanie e-papierosów stanowi realne rozwiązanie dla osób, które próbują rzucić palenie".[35]

w ramach dążeń związanych z inicjatywą na rzecz osiągnięcia przez Nową Zelandię statusu państwa „wolnego od dymu tytoniowego" do końca 2025 r. Ministerstwo Zdrowia podkreśliło rolę e-papierosów we wspieraniu palaczy w rzucaniu nałogu i udostępniło oficjalne zasoby dla osób chcących zrezygnować z palenia z pomocą e-papierosów

Ministerstwo Zdrowia Nowej Zelandii i Health New Zealand za pośrednictwem strony internetowej Vaping Facts[36] podkreśliły również stanowisko zawarte w przeglądzie Cochrane, zgodnie z którym stosowanie e-papierosów jest znacznie bezpieczniejsze niż palenie tytoniu.[37] Szczególny nacisk położono na fakt, że podczas stosowania e-papierosów nie dochodzi do spalania, a jednoczesne sięganie po te wyroby i papierosy może być istotnym etapem na drodze do rzucenia palenia.[38]

A jakie przyczyny takiej sytuacji wskazują osoby, które zaczęły stosować e-papierosy w tym kraju? Ankieta na reprezentatywnej grupie obecnych i byłych palaczy, którzy wzięli udział w międzynarodowym badaniu dot. ograniczania konsumpcji tytoniu International Tobbaco Survey (ITC) w Nowej Zelandii, wykazała, że głównymi powodami stosowania e-papierosów były kolejno: chęć zaoszczędzenia pieniędzy poprzez wybór produktów, które są tańsze od papierosów; chęć ograniczenia palenia; chęć rzucenia palenia.[39]

Najważniejsze konkluzje

Przykład Japonii, Norwegii i Nowej Zelandii pokazuje, jak zapewnienie dostępu do bezpieczniejszych alternatyw może przyczynić się do radykalnego obniżenia odsetka osób palących. W ciągu niecałej dekady byliśmy świadkami poważnej, globalnej transformacji w sposobie zażywania nikotyny – od mechanizmu, który zabija ponad połowę użytkowników, do bezpieczniejszych alternatyw, które w porównaniu do niego charakteryzują się jedynie ułamkiem szkodliwości. Wszystko wskazuje na to, że ta tendencja będzie się utrzymywać, a jej głównym motorem są sami palacze.

w ciągu niecałej dekady byliśmy świadkami poważnej, globalnej transformacji w sposobie zażywania nikotyny – od mechanizmu, który zabija ponad połowę użytkowników, do bezpieczniejszych alternatyw, które w porównaniu do niego charakteryzują się jedynie ułamkiem szkodliwości

Zebrane dowody potwierdzają, że bezpieczniejsze wyroby nikotynowe zastępują papierosy, a w niektórych krajach stały się już nawet od nich popularniejsze. Przykład Japonii, gdzie nastąpił bezprecedensowy na

skalę światową spadek sprzedaży wyrobów tytoniowych, pokazuje, jak szybko można osiągnąć pozytywne zmiany, o ile uregulowania prawne nie hamują postępu. W wielu państwach dostępność bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych w znacznym stopniu przyczynia się do osiągnięcia celu, jakim jest wyeliminowanie dymu tytoniowego z kraju.

Wydaje się, że czynniki sprzyjające poprawie zdrowia publicznego wynikają raczej z dostępności akceptowalnych i przystępnych cenowo produktów w połączeniu z zainteresowaniem konsumentów, a nie z aktywnych działań władz i organizacji zdrowia publicznego. Możemy sobie tylko wyobrazić, jak ogromny byłby spadek odsetka palaczy na świecie, gdyby organy rządowe, instytucje zdrowia publicznego i agencje ds. ochrony zdrowia aktywnie promowały przechodzenie na bezpieczniejsze alternatywy, a także jak duży wpływ miałoby to na poprawę zdrowia publicznego.

możemy sobie tylko wyobrazić, jak ogromny byłby spadek odsetka palaczy na świecie, gdyby organy rządowe, instytucje zdrowia publicznego i agencje ds. ochrony zdrowia aktywnie promowały przechodzenie na bezpieczniejsze alternatywy, a także jak duży wpływ miałoby to na poprawę zdrowia publicznego

Źródła

1 Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Medicine*, *3*(11), e442. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442.

2 Funatogawa, I., Funatogawa, T., & Yano, E. (2013). Trends in smoking and lung cancer mortality in Japan, by birth cohort, 1949–2010. *Bulletin of the World Health Organization*, *91*(5), 332–340. https://doi.org/10.2471/BLT.12.108092.

3 Odani, S., & Tabuchi, T. (2022). Prevalence and denial of current tobacco product use: Combustible and heated tobacco products, Japan, 2022. *Preventive Medicine Reports*, *30*, 102031. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102031.

4 *Japan smoking rate survey, 1965–2018*. (2018). [Annual Survey Report]. Japan Tobacco Inc. Japan Health Promotion & Fitness Foundation. https://www.health-net.or.jp/tobacco/statistics/jt.html.

5 Japan. Tobacco and Health Around the World. (b.d.). *Global Action to End Smoking*. Pobrano 14 sierpnia 2025, z https://globalactiontoendsmoking.org/research/tobacco-around-the-world/japan/.

6 Kubota, T., Minami, N., Kimura, Y., & Kakehi, A. (2019). *Use behaviour patterns in Japanese novel tobacco vapour product (NTV) users*. CORESTA. https://www.coresta.org/abstracts/use-behaviour-patterns-japanese-novel-tobacco-vapour-product-ntv-users-32852.html.

7 Sutanto, E., Miller, C., Smith, D. M., O'Connor, R. J., Quah, A. C. K., Cummings, K. M., Xu, S., Fong, G. T., Hyland, A., Ouimet, J., Yoshimi, I., Mochizuki, Y., Tabuchi, T., & Goniewicz, M. L. (2019). Prevalence, Use Behaviors, and Preferences among Users of Heated Tobacco Products: Findings from the 2018 ITC Japan Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(23), 4630. https://doi.org/10.3390/ijerph16234630.

8 Xu, S. S., Meng, G., Yan, M., Gravely, S., Quah, A. C. K., Ouimet, J., O'Connor, R. J., Sutanto, E., Yoshimi, I., Mochizuki, Y., Tabuchi, T., & Fong, G. T. (2020). Reasons for Regularly Using Heated Tobacco Products among Adult Current and Former Smokers in Japan: Finding from 2018 ITC Japan Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(21), 8030. https://doi.org/10.3390/ijerph17218030.

9 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.

10 UCL. (2022, stycznia 6). *Opinion: Heated tobacco - a new review looks at the risks and benefits*. UCL News. https://www.ucl.ac.uk/news/2022/jan/opinion-heated-tobacco-new-review-looks-risks-and-benefits.

11 Xu, Meng, Yan, Gravely, Quah, Ouimet, O'Connor, Sutanto, Yoshimi, Mochizuki, Tabuchi, & Fong, 2020.

12 *Global State of Smoking Poll, Japan*. (2019). Foundation for a Smoke-Free World. https://globalactiontoendsmoking.org/wp-content/uploads/2024/02/Global-State-of-Smoking-Poll-2019-_-Japan-Final-Report.pdf.

13 *The story of THS in Japan, an interview with Tomoko Iida*. (2022, października 24). PMI Science. https://www.pmiscience.com/content/pmiscience/language-master/en/news-events/scientific-update-magazine/the-story-of-ths-in-japan–an-interview-with-tomoko-iida-.html.

14 *Act No. 68 of 1984. Tobacco Business Act*. (1984). E-Gov 法令検索. https://www.japaneselawtranslation.go.jp/ja/laws/view/1119.

15 Larsen, I. F. (1997). [Smoking and art. History of smoking in Norway in paintings]. *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, Ny Raekke*, *117*(30), 4418–4421.

16 *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, stycznia 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler.

17 *Snus more used than cigarettes*. (2018, stycznia 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). https://www.ssb.no/en/helse/artikler-og-publikasjoner/snus-more-used-than-cigarettes.

18 Lund, K. E., & McNeill, A. (2013). Patterns of Dual Use of Snus and Cigarettes in a Mature Snus Market. *Nicotine & Tobacco Research*, *15*(3), 678–684. https://doi.org/10.1093/ntr/nts185.

19 *Tobacco Control in Norway*. (2023, sierpnia 23). Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/english/tobacco-control-in-norway.

20 Joossens, L., Olefir, L., Feliu, A., & Fernandez, E. (2022). *The Tobacco Control Scale 2021 in Europe*. Tobacco Control Scale. https://www.tobaccocontrolscale.org/.

21 Rimpelä, M. K., Aarø, L. E., & Rimpelä, A. H. (1993). The effects of tobacco sales promotion on initiation of smoking—Experiences from Finland and Norway. *Scandinavian Journal of Social Medicine. Supplementum*, *49*, 5–23.

22 *Key Dates in Tobacco Regulation 1962—2020*. (2022, kwietnia). ASH. https://ash.org.uk/resources/view/key-dates-in-tobacco-regulation.

23 *Tobacco Control in Norway*, 2023.

24 Grøtvedt, L., Forsén, L., Ariansen, I., Graff-Iversen, S., & Lingaas Holmen, T. (2019). Impact of snus use in teenage boys on tobacco use in young adulthood; a cohort from the HUNT Study Norway. *BMC Public Health*, *19*(1), 1265. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7584-5.

25 Lund, I., & Lund, K. E. (2014). Lifetime smoking habits among Norwegian men and women born between 1890 and 1994: A cohort analysis using cross-sectional data. *BMJ Open*, *4*(10), e005539. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005539.

26 Foulds, J., Ramstrom, L., Burke, M., & Fagerstrom, K. (2003). Effect of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden. *Tobacco Control*, *12*(4), 349–359. https://doi.org/10.1136/tc.12.4.349.

27 *What is snus and why do so many Norwegians use it?* (2021, czerwca 28). The Local Norway. https://www.thelocal.no/20210628/what-is-snus-and-why-do-so-many-norwegians-use-it.

28 *Trends in smoking and vaping: New Zealand Health Survey*. (2024, listopada 19). Ministry of Health - Manatu Hauora NZ. https://www.health.govt.nz/statistics-research/surveys/new-zealand-health-survey/publications/202324-survey-publications/trends-in-smoking-and-vaping.

[29] *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*. (2023). New Zealand Health Survey. Ministry of Health. https://minhealthnz.shinyapps.io/nz-health-survey-2022-23-annual-data-explorer/_w_6994ce99/#!/explore-topics.
[30] *Trends in smoking and vaping*, 2024.
[31] *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*, 2023.
[32] Nip, J., Hoek, J., & Waa, A. (2023). Vaping prevalence and trends: Key findings in the 2022/23 NZ Health Survey. *Public Health Expert Briefing*. https://www.phcc.org.nz/briefing/vaping-prevalence-and-trends-key-findings-202223-nz-health-survey.
[33] *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*, 2023.
[34] *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*, 2023.
[35] *Learn about vaping*. (2023). Smokefree. The National Public Health Service's Health Promotion Directorate. Te Whatu Ora | Health New Zealand. https://www.smokefree.org.nz/help-advice/learn-about-vaping.
[36] *Our position on vaping. Manatū Hauora (Ministry of Health), Te Whatu Ora and Te Aka Whai Ora are supported by a number of organisations in their position on vaping.* (2022). Vaping Facts. Te Whatu Ora/Health New Zealand. https://vapingfacts.health.nz/our-position-on-vaping.html.
[37] *Risks of Vaping*. (b.d.). Vaping Facts. Te Whatu Ora/Health New Zealand. Pobrano 26 września 2024, z https://vapingfacts.health.nz/the-facts-of-vaping/risks-of-vaping/.
[38] Te Whatu Ora, Health Promotion (Reżyser). (2023, października 18). *Vaping, what the doctor says Original*. https://www.youtube.com/watch?v=UjhITheN9I0.
[39] Edwards, R., Stanley, J., Waa, A. M., White, M., Kaai, S. C., Ouimet, J., Quah, A. C. K., & Fong, G. T. (2020). Patterns of Use of Vaping Products among Smokers: Findings from the 2016–2018 International Tobacco Control (ITC) New Zealand Surveys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 6629. https://doi.org/10.3390/ijerph17186629.

Zdjęcia: depositphotos.com

GSTHR.ORG

Oliver Porritt. (2025). *Why is tobacco harm reduction needed and what is the evidence it works?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). https://gsthr.org/resources/briefing-papers/why-is-tobacco-harm-reduction-needed-and-what-is-the-evidence-it-works/

Dalsze informacje na temat projektu globalnego stanu redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu Global State of Tobacco Harm Reduction oraz punktów ujętych w **dokumencie informacyjnym GSTHR** można uzyskać pod adresem info@gsthr.org

O nas: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** promuje redukcję szkód jako kluczową strategię zdrowia publicznego ugruntowaną w prawach człowieka. Zespół ma ponad czterdzieści lat doświadczenia w pracy nad redukcją szkód związanych z narkotykami, HIV, paleniem, zdrowiem seksualnym i więziennictwem. K•A•C prowadzi projekt **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)**, który zajmuje się mapowaniem rozwoju i zastosowania redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu, dostępności i działań regulacyjnych dotyczących bezpieczniejszych wyrobów nikotynowych, a także powszechności palenia i powiązanej z nim śmiertelności, w ponad 200 krajach i rejonach na całym świecie. Wszelkie informacje i bieżące dane można znaleźć na https://gsthr.org

Nasi sponsorzy: Projekt GSTHR powstał dzięki dotacji **Global Action to End Smoking** (wcześniej znanej jako Foundation for a Smoke-Free World), niezależnej amerykańskiej organizacji non-profit 501(c)(3), której celem jest intensyfikacja wysiłków na rzecz zakończenia epidemii palenia tytoniu na całym świecie z wykorzystaniem metod bazujących na badaniach naukowych. Organizacja Global Action nie odegrała żadnej roli w opracowywaniu ani publikacji niniejszego dokumentu informacyjnego, a także w analizie i interpretacji danych, które zostały w nim wykorzystane. Wyłączną odpowiedzialność za treść, wybór i prezentację faktów, a także wszelkie opinie wyrażone w niniejszym dokumencie, ponoszą jego autorzy. Nie należy ich traktować jako odzwierciedlenia stanowiska **Global Action to End Smoking**.