

Global State of Tobacco Harm Reduction



**Kujumuisha upunguzaji madhara ya tumbaku
katika huduma za matibabu ya matumizi ya
dawa za kulevya na huduma za upunguzaji
madhara**

**Mei
2026**

TEMBELEA [GSTHR.ORG](https://gsthr.org) KWA MACHAPISHO MENGI ZAIDI



gsthr.org



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://instagram.com/gsthr.org)



Creative Commons
Attribution (CC BY)

Chapisho hili linatoa baadhi ya mawazo kwa huduma za matibabu ya dawa za kulevywa na huduma za upunguzaji madhara ambazo zinataka kuwasaidia watu kupunguza uvutaji sigara na madhara yanayohusiana na tumbaku.ⁱ Chapisho lake shirikishi, **Uvutaji sigara miongoni mwa watu wanaokabiliwa na matatizo ya matumizi ya dawa za kulevywa**, linashughulikia ukubwa na athari za magonjwa na vifo vinavyohusiana na tumbaku katika jamii hii.

Kutakuwa na tofauti kubwa kuhusu kile kinachoweza kutumika na kufanikishwa katika nchi na mazingira mbalimbali. Tafadhali rekebisha kulingana na hali za eneo husika, ukichukua yale yaliyo muhimu kwa wafanyakazi wako na wateja wako.

Kwa maarifa ya kina zaidi, kozi yetu ya mtandaoni ya bure, **Understanding tobacco harm reduction** (Kuelewa upunguzaji madhara ya tumbaku), inaweza kukamilishwa ndani ya saa mbili hadi tatu.

Mambo muhimu ya kuzingatia:

- Upunguzaji madhara ya tumbaku ni upunguzaji madhara – na upunguzaji madhara hufanya kazi.
- Uvutaji sigara ndio chanzo kikuu cha magonjwa na vifo vinavyohusiana na tumbaku.
- Nusu ya watu wote wanaovuta sigara kwa muda mrefu hufa kabla ya wakati kutokana na magonjwa yanayosababishwa na uvutaji sigara.
- Viwango vya uvutaji sigara ni mara mbili hadi nne zaidi miongoni mwa watu wanaotumia dawa za kulevywa kuliko kwa jamii kwa ujumla.
- Watu wengi wanaotumia dawa za kulevywa wanapata magonjwa au hufa mapema kutokana na magonjwa yanayosababishwa na uvutaji sigara.
- Nikotini haisababishi saratani wala COPD.
- Matumizi ya bidhaa zozote za nikotini na tumbaku zisizohusisha mwako, hasa zilizo na udhibiti, ni salama zaidi kuliko kuendelea kuvuta sigara. Hii inajumuisha sigara za kielektroniki (vape), pakiti za nikotini (nicotine pouches), snus ya Uswidi na bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto.
- Upotoshaji wa taarifa unasababisha watu wengi wanaovuta sigara, na baadhi ya wataalamu wa afya, kutokujua kwamba bidhaa hizi ni salama zaidi kwa kiasi kikubwa.
- Kupuuza uvutaji sigara ni kupoteza fursa muhimu ya kuboresha afya ya wateja kwa kiasi kikubwa.
- Watu wengi wanajua uvutaji sigara ni hatari na wanataka kuacha au kupunguza; upunguzaji madhara ya tumbaku unawawezesha watu kufanya maamuzi yanayoboresha afya zao.
- Kuacha uvutaji sigara kunahusishwa na matokeo bora ya muda mrefu kwa watu wanaojaribu kurejesha udhibiti wa matumizi yao au utegemezi wa vitu vingine.
- Kuacha uvutaji sigara kunahusishwa na matokeo bora ya matibabu kwa hali za kiafya zinazowaathiri zaidi kundi hili.
- Kutumia bidhaa salama zaidi za nikotini katika upunguzaji madhara ya tumbaku kunaweza kuwa hatua ya gharama ndogo yenye matokeo makubwa kwa huduma za matibabu ya dawa za kulevywa na huduma za upunguzaji madhara.

ⁱ Tafadhali fahamu kwamba marejeleo ya uvutaji sigara katika waraka huu wote yanahusu uvutaji wa tumbaku, si wa vitu vingine, isipokuwa pale itakapoelekezwa vinginevyo.

1

Utangulizi wa upunguzaji madhara ya tumbaku

1.1 Upunguzaji madhara ya tumbaku ni nini na kwa nini unahitajika?

- Upunguzaji madhara ya tumbaku unaongozwa na kanuni zilizile kama mbinu zote nyingine za upunguzaji madhara. Hupunguza athari hasi za kiafya za matumizi ya tumbaku kwa kuwapa watu chaguo la kutumia bidhaa za nikotini zilizo salama zaidi.
- Ulimwenguni kote, watumiaji wengi wa tumbaku huvuta sigara. Sigara ndio njia hatari zaidi ya kutumia tumbaku.
- Bidhaa nyingine zote zinazovutwa (kwa mfano tumbaku ya kukunja, bidis, sigarillo, hookah, mabomba ya kuvutia tumbaku, sigara za kawaida) pia zina hatari kubwa kwa afya. Baadhi ya tumbaku zisizovutwa (kwa mfano betel quid, paan, gutkha) pia zina hatari kubwa.
- Uvutaji sigara ndio chanzo kikuu cha magonjwa na vifo vinavyohusiana na tumbaku. Nusu ya watu wote wanaovuta sigara kwa muda mrefu hufa kabla ya wakati kutokana na magonjwa yanayosababishwa na uvutaji sigara.¹
- Watu huvuta sigara ili kupata nikotini, ambayo ni kichocheo chenye hatari ndogo lakini husababisha utegemezi kinachotolewa wakati tumbaku inapochomwa. Kuchoma tumbaku hutoa takribani kemikali 7,000, ambapo 70 zinajulikana kusababisha saratani.²
- Nikotini haisababishi saratani, COPD au magonjwa mengine ya kawaida yanayohusiana na tumbaku; iko katika Orodha ya Dawa Muhimu ya WHO katika mfumo wa Tiba ya Kubadilisha Nikotini (NRT).³

1.2 Bidhaa salama zaidi za nikotini ni nini na zinafanyaje kazi?

- Bidhaa salama zaidi za nikotini ni pamoja na sigara za kielektroniki (vape), pochi za nikotini (nicotine pouches), snus na bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto. Zote hutoa nikotini bila kuchoma tumbaku, hivyo kupunguza mfiduo wa sumu nyingi na vichochezi vya saratani vilivyomo kwenye moshi wa tumbaku.
- Sigara za kielektroniki (vape) hutumia betri kupasha joto koili au atomiza, na kugeuza kimiminika chenye nikotini na ladha kuwa mvuke ambao mtumiaji huvuta.
- Snus ya mtindo wa Uswidi huuzwa zaidi katika mifuko midogo inayokuwa na tumbaku iliyosindikwa (pasteurized) iliyosagwa na ladha. Huwekwa chini ya mdomo wa juu, na nikotini hufyonzwa kupitia utando wa mdomo.
- Pakiti za nikotini (nicotine pouches) pia ni mifuko midogo, lakini badala ya tumbaku zina nyuzi za mimea zilizowekwa nikotini na ladha. Hizi pia huwekwa chini ya mdomo wa juu kwa ajili ya kufyonzwa kwa nikotini kupitia utando wa mdomo.
- Bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto hutumia betri kupasha joto vijiti vya tumbaku hadi si zaidi ya 350°C, kiwango kilicho chini ya mwako, jambo linalotoa nikotini katika mvuke ambao mtumiaji huvuta.

1.3 Kuchagua bidhaa zilizo chini zaidi kwenye kiwango cha hatari

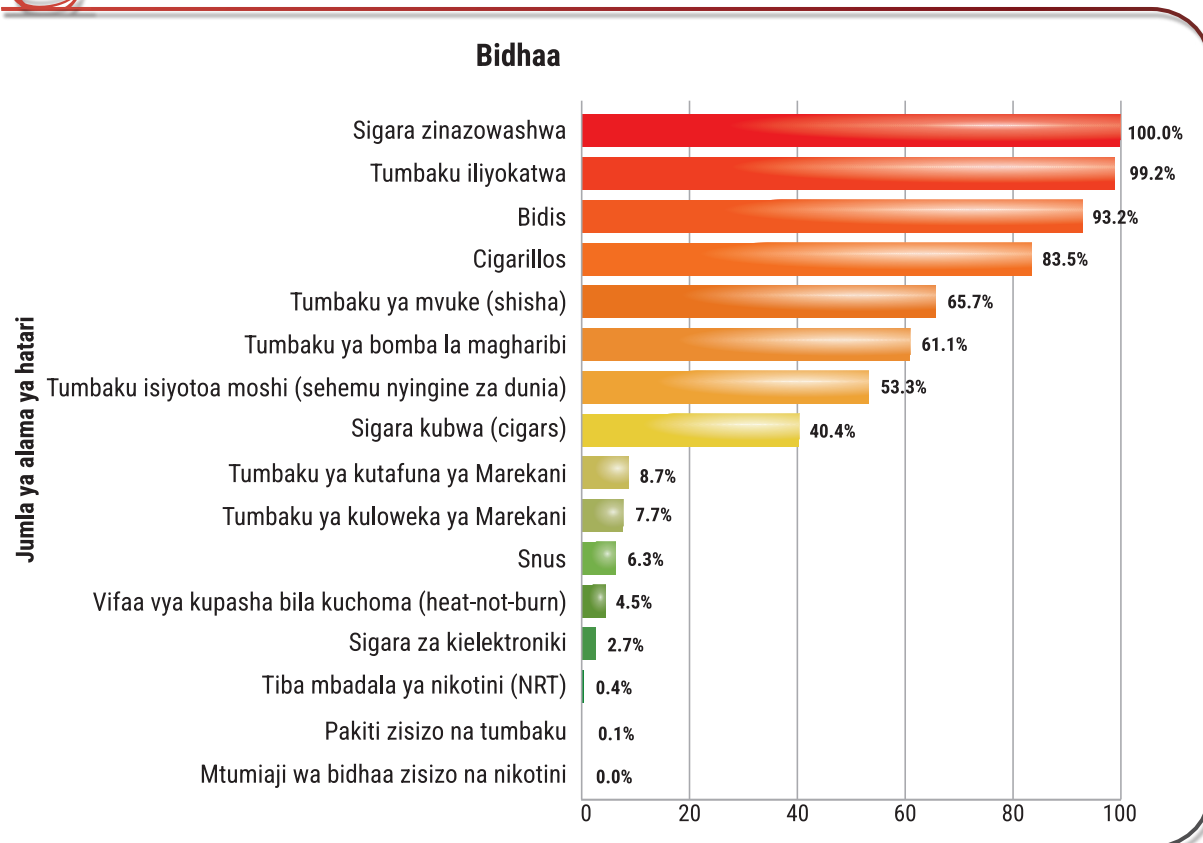
- Mapitio ya kitaalamu (systematic review) yalitumia tafiti za kisayansi 123 ili kupanga bidhaa mbalimbali za nikotini kulingana na kiwango cha hatari yake kwa saratani na magonjwa mengine yasiyo ya saratani yanayohusiana na tumbaku. Bidhaa yenye hatari kubwa zaidi, sigara zinazochomwa, iliwekwa katika kiwango cha 100%, huku hatari kwa mtu asiyetumia nikotini ikiwa 0%. Ikilinganishwa na sigara, kiwango cha hatari cha bidhaa zote salama zaidi za nikotini kilikuwa cha chini sana kwa kiasi kikubwa (tazama Kielelezo 1).⁴
- Hadi sasa, ushahidi mkubwa zaidi wa nafasi chanya ya sigara za kielektroniki (vaping) uko katika kusaidia kuacha uvutaji sigara, lakini ushahidi kuhusu bidhaa nyingine unaendelea kuongezeka.
- Tangu mwaka 2012, mapitio ya utafiti yanayoendelea ya Cochrane, yanayochukuliwa kama kiwango cha juu kabisa cha ushahidi katika tiba ya kisayansi, yamegundua mara kwa mara kwamba sigara za kielektroniki husaidia watu kuacha kuvuta sigara na zina ufanisi zaidi kuliko NRT.⁵
- Mwaka 2023, Serikali ya Uingereza ilitangaza mpango wa kwanza duniani wa “Swap to Stop”, ikifadhili vifurushi milioni moja vya kuanzia vya vape kusaidia kupunguza zaidi viwango vya uvutaji sigara.⁶
- Matumizi ya bidhaa zozote za nikotini na tumbaku zisizohusisha mwako, hasa zilizo chini ya udhibiti, ni salama zaidi kuliko kuendelea kuvuta sigara.⁷ Ingawa mifumo ya udhibiti imeendelea katika nchi nyingi, bado kuna nchi nyingi ambako bidhaa salama zaidi za nikotini hazidhibitiwi, na baadhi ambako zimepigwa marufuku.

Kielelezo 1



GSTHR.ORG

Msururu wa hatari kulingana na aina za bidhaa za nikotini



Chanzo cha takwimu: Murkett na wenzake, 2022. Mchoro umetayarishwa na GSTHR 2024.

- Licha ya hayo, bidhaa salama zaidi za nikotini bado zinapatikana katika nchi nyingi. Ingawa haiwezi kuhakikishwa, kuna uwezekano kwamba hata bidhaa zisizodhibitiwa zitakuwa salama zaidi kuliko kuendelea kuvuta sigara.
- Makadirio ya Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR) yanaonyesha kuwa takribani watu milioni 200 duniani kote tayari wanatumia bidhaa salama zaidi za nikotini.
- Katika nchi kadhaa—Iceland, Japan, New Zealand, Norway, Sweden, Uingereza na Marekani—matumizi ya bidhaa salama zaidi za nikotini yameambatana na kupungua kwa kasi kwa viwango vya uvutaji sigara.⁸
- Zinapopatikana, kufikika na kumudu bei, watu wengi huchagua mbadala salama zaidi badala ya kuendelea kuvuta sigara.

2

Upunguzaji madhara ya tumbaku kwa watu wanaokabiliwa na matatizo ya matumizi ya dawa za kulevya

2.1 Uvutaji sigara miongoni mwa watu wanaohusiana na huduma za matibabu ya matumizi ya dawa za kulevya

- Mapitio ya kitaalamu ya tafiti 54, yaliyohusisha zaidi ya watu 37,000 kutoka nchi 20 katika mabara sita, yalionyesha kuwa viwango vya uvutaji sigara miongoni mwa watu wanaohudhuria huduma za matibabu ya dawa za kulevya vilikuwa mara mbili hadi nne zaidi kuliko katika jamii kwa ujumla; wastani wa kiwango cha uvutaji sigara kwa watu wanaopokea tiba ya matengenezo ya afyuni (opiate maintenance therapy) ulikuwa 85%.⁹
- Utafiti wa hivi karibuni wa data ya vifo (2000–2018) kwa zaidi ya watu 100,000 waliotumia heroin nchini Uingereza ulionyesha kuwa 63% walikufa kabla ya kufikisha umri wa miaka 70, ikilinganishwa na 16% ya watu katika jamii kwa ujumla.¹⁰
- Uchambuzi wa data hii ulionyesha kuwa uvutaji sigara wa tumbaku na matumizi ya dawa haramu kila moja ilichangia takribani robo moja ya vifo vya mapema miongoni mwa watu wanaotumia heroin. Dawa haramu zilichangia 28% ya vifo hivi—lakini uvutaji sigara ulichangia 24%.¹¹
- Kumsaidia mtu kupunguza, kudhibiti au kuacha matumizi ya dawa za kulevya bila kushughulikia uvutaji wake wa sigara kunamwacha katika hatari kubwa ya kiafya na kifo cha mapema.

2.2 Upunguzaji madhara ya tumbaku katika matibabu ya matumizi ya dawa za kulevya: fursa ya mabadiliko ya kudumu

- Tamaa ya kuacha kuvuta sigara iko juu miongoni mwa kundi hili la watu. Tafiti zinaonyesha kuwa kati ya 50–80% ya wateja wa matibabu ya dawa za kulevya wanaripoti kuwa wana motisha ya kuacha kuvuta sigara.^{12,13}
- Ni dhana potofu kwamba kushughulikia uvutaji sigara wakati wa matibabu ya dawa za kulevya kunahatarisha uwezo wa mtu kurejesha udhibiti wa matumizi yake ya dawa. Kwa kweli, kutoa msaada wa kuacha kuvuta sigara hupunguza viwango vya uvutaji na huwa na athari isiyo na madhara au yenye matokeo chanya kwa matokeo ya matibabu ya dawa za kulevya.^{14,15}

- Kubadili kutoka kuvuta sigara kwenda kwenye mbadala salama zaidi kuna athari chanya kwa afya ya wateja na watu wanaowazunguka; hupunguza hatari ya moshi wa pili kwa watoto na familia za wateja, pamoja na wateja wengine na wafanyakazi katika huduma za msaada, na pia hupunguza hatari ya moto.
- Watu wengi hutumia bidhaa salama zaidi za nikotini kupunguza idadi ya sigara wanazovuta. Hii inaweza kuwa ya muda mfupi au ya muda mrefu. Hii wakati mwingine huitwa “matumizi ya pande mbili” (dual use). Hii pia inahesabiwa kama upunguzaji madhara.

3

Kujumuisha upunguzaji madhara ya tumbaku katika huduma za matibabu ya matumizi ya dawa za kulevywa na huduma za upunguzaji madhara: mbinu za vitendo

Waraka huu unatoa baadhi ya mawazo kuhusu jinsi huduma zinaweza kujumuisha upunguzaji madhara ya tumbaku kwa wateja wao. Ni muhimu kutambua kwamba kutakuwa na tofauti kubwa katika kile kinachoweza kutumika na kufanikishwa katika nchi na mazingira mbalimbali. Mambo kama rasilimali za huduma, mazingira ya kisheria na udhibiti, upatikanaji wa bidhaa na gharama vitatofautiana. Tafadhali chukua yale yaliyo muhimu kwa wafanyakazi na wateja wako, ukibadilisha kulingana na mazingira ya eneo husika.

3.1 Weka msingi: una rasilimali gani zinazopatikana?

- Tambua ni bidhaa zipi salama zaidi za nikotini zinazopatikana katika eneo husika, ukichunguza hali yake ya udhibiti, upatikanaji na gharama ikilinganishwa na kuendelea kuvuta sigara. Hifadhidata ya [Global THR Database](#) ya GSTHR, ambayo ni ya bure, inatoa taarifa za nchi kwa nchi kuhusu hali ya udhibiti wa bidhaa zote salama zaidi za nikotini na NRT. Utafiti wetu unaonyesha kuwa angalau aina moja ya bidhaa salama zaidi za nikotini inapatikana kihalali katika nchi 128.¹⁶
- Tathmini uwezo na rasilimali za kuendesha afua za ndani ya huduma. Chaguzi nyingi hazihitaji gharama au zinahitaji gharama ndogo sana, kama kutoa taarifa kuhusu hatari za kiafya za uvutaji sigara na mbadala salama zaidi, kupitia mazungumzo na wateja na kupitia nyenzo za kuchapishwa ndani ya huduma. Ikiwa kuna ufadhili, huduma zinaweza kuwafundisha wafanyakazi kutoa msaada wa kuacha au kubadili matumizi, au kusambaza bidhaa salama zaidi za nikotini au vocha kwa wauzaji wa kuaminika.
- Fanya utafiti kuhusu msaada unaopatikana karibu—ikiwa kuna huduma za kuacha kuvuta sigara, omba msaada wao; mafunzo kwa wafanyakazi au msaada wa moja kwa moja kwa wateja unaweza kupatikana.
- Ikiwa hakuna huduma za kuacha kuvuta sigara karibu, saidia wafanyakazi kupata mafunzo maalum ya kuacha kuvuta sigara iwapo inawezekana. Ikiwa mafunzo ya ndani hayapatikani, Kituo cha Kitaifa cha Uingereza cha Kuacha Kuvuta Sigara na Mafunzo (NCSCT) kinatoa mafunzo ya mtandaoni ya bure na yanayopatikana kwa wote.¹⁷
- Wasambazaji wa kuaminika wa bidhaa salama zaidi za nikotini katika eneo husika pia wanaweza kuwa chanzo muhimu cha taarifa na ushauri.

3.2 Anzisha upunguzaji madhara ya tumbaku katika huduma hiyo

- Tathmini mitazamo ya wafanyakazi kuhusu uvutaji sigara, matumizi ya nikotini na upunguzaji madhara ya tumbaku, ikijumuisha matumizi yao wenyewe ya tumbaku na nikotini.
- Wajulishe wafanyakazi kuhusu viwango vya juu vya magonjwa yanayohusiana na uvutaji sigara na vifo vya mapema miongoni mwa wateja wa matibabu ya dawa za kulevya, ukisisitiza kwamba katika baadhi ya hali, matumizi ya tumbaku yanaweza kuwa hatari zaidi kwa afya yao kuliko matumizi ya dawa haramu.
- Ingawa wakati mwingine huonekana kama njia ya kujenga urafiki au uaminifu, wakati wafanyakazi wanavuta sigara pamoja na wateja, matumizi ya tumbaku yanaimarishwa na kuhalalishwa. Hili linapaswa kukatishwa tamaa.
- Anzisha dhana kuu za upunguzaji madhara ya tumbaku. Wasaidie wafanyakazi kukamilisha kozi yetu ya mtandaoni ya bure, **Understanding tobacco harm reduction**.
- Fanya tathmini za awali (baseline assessments) kwa wateja wote wa sasa na wapya, kukusanya data kuhusu matumizi ya tumbaku na nikotini pamoja na mitazamo yao kuhusu kuacha.
- Wahimiza wateja na wafanyakazi kufanya kazi pamoja kupunguza uvutaji sigara na kuacha au kubadili kwenda kwenye bidhaa salama zaidi za nikotini. Kubadili pamoja kunatoa fursa mpya za kujenga uhusiano mzuri kati ya mteja na mfanyakazi.
- Unda jamii ya kuacha uvutaji ndani ya huduma yenye malengo ya pamoja, ukianzisha kikundi cha mara kwa mara cha msaada wa rika kwa wateja na wafanyakazi.
- Uwepo wa wafanyakazi wanaotumia bidhaa salama zaidi za nikotini badala ya sigara husaidia wateja kuona kwamba kuacha uvutaji inawezekana.
- Wajulishe mashirika washirika na wadau—wataalamu wa afya, wafamasia wanaoandika dawa, na wafanyakazi wa kijamii—kuhusu utekelezaji wa upunguzaji madhara ya tumbaku. Hakikisha wanajua mbinu hii na lengo la huduma la kuwasaidia watu kuacha, kupunguza na/ au kubadili kutoka kuvuta sigara.
- Fanya maamuzi kuhusu matumizi ya bidhaa salama zaidi za nikotini ndani ya eneo la huduma/ maeneo maalum. Watu wanaobadilika kwenda kwenye bidhaa salama zaidi wanahitaji sehemu ya kutumia chaguo lao bora, tofauti na maeneo ya kuvuta sigara, ili kusaidia kuzuia kurudia kuvuta sigara.
- Weka taarifa na ushauri kuhusu matumizi salama ya nikotini ndani ya huduma. Toa alama wazi zinazoonyesha maeneo yasiyo ya kuvuta sigara/yanayoruhusu bidhaa salama zaidi.

3.3 Wape wafanyakazi ujasiri wa kushughulikia uvutaji sigara kupitia upunguzaji madhara

- Hakikisha wafanyakazi wana ujasiri na uelewa wa dhana za upunguzaji madhara ya tumbaku. Tumia rasilimali za eneo husika pale zinapopatikana pamoja na kozi yetu ya bure, **Understanding tobacco harm reduction**, ambayo inatoa maarifa ya kina kuhusu mbinu hii ndani ya saa mbili hadi tatu za kujisomea.
- Wasaidie wafanyakazi kutoa Ushauri Mfupi Sana (Very Brief Advice – VBA) kwa wateja, ambao ni uingiliaji uliopangwa na mfupi sana unaoweza kutolewa ndani ya chini ya dakika moja. VBA huhamasisha wateja kufikiria kuacha, ambapo wataalamu hufuata hatua hizi:

Uliza kama wanavuta sigara;

Washauri waache au wabadili;

Tathmini nia yao ya kufanya hivyo;

Wasaidie kwa kutoa taarifa na ushauri wa kuwasaidia kuacha au kubadili.

- Mwongozo wa **Very Brief Advice on Smoking – 30 seconds to save a life** unatoa taarifa zaidi na mchoro wa hatua kwa hatua wa kuongoza mazungumzo.¹⁸

3.4 Kujumuisha upunguzaji madhara ya tumbaku – njia ya utekelezaji wa vitendo

Tafadhali rejea ukurasa wa ndani wa nyuma kwa njia iliyopendekezwa ya kujumuisha upunguzaji madhara ya tumbaku katika huduma yako.

3.5 Mambo ya kuzingatia kuhusu usalama

- Uvutaji sigara na/au matumizi ya nikotini yanaweza kuingiliana na dawa zilizoandikwa na zisizoandikwa ambazo wateja wanatumia. Uvutaji sigara (sio nikotini) unaweza kuathiri jinsi mwili unavyobadilisha (kuchakata) baadhi ya dawa za kawaida, ikiwemo methadone na nyingine nyingi zinazoweza kuandikiwa wateja katika matibabu ya dawa za kulevya.¹⁹
- Ni muhimu kutambua kwamba hatari yoyote inayohusiana na dawa na mabadiliko ya uvutaji sigara na/au matumizi ya nikotini huenda ikawa ndogo ikilinganishwa na faida kubwa za kiafya za kupunguza au kuacha kuvuta sigara.
- Wafanyakazi wanapaswa kurejea mwongozo wa eneo husika wa utoaji dawa au kutafuta ushauri kutoka kwa wataalamu wa afya wanaounga mkono au kushauri huduma hiyo. Taarifa zilizo wazi zinaweza kupatikana kupitia Taasisi ya Kitaifa ya Uingereza ya Ubora wa Huduma za Afya na Utunzaji (NICE), **Clinical Knowledge Summary: Which drugs are affected by stopping smoking?** na **Drug interactions – nicotine**.
- Pale inapofaa, wataalamu wengine wa afya wanapaswa kufahamishwa kwamba wateja wanapunguza au kuacha kuvuta sigara.

3.6 Ufuatiliaji na tathmini kwa mafanikio ya muda mrefu

- Hakikisha taarifa zinakusanywa kuhusu uvutaji sigara au matumizi ya tumbaku ya wateja, pamoja na nia yao ya kuacha au kupunguza, tangu mawasiliano ya kwanza na huduma.
- Fuatilia maendeleo kwa vipindi vya mara kwa mara, ukikusanya data kuhusu matumizi ya bidhaa salama zaidi za nikotini na upunguzaji na/au kuacha matumizi ya tumbaku.
- Kusanya data za kiasi (quantitative) na za maelezo (qualitative) kutoka kwa wateja na wafanyakazi mara kwa mara wakati upunguzaji madhara ya tumbaku unaunganishwa katika huduma.
- Changanua data ili kutathmini afua na matokeo yake, kusaidia maboresho ya mara kwa mara, kuonyesha thamani na kuvutia ufadhili na rasilimali.

4

Kupunguza madhara ya tumbaku, kuboresha afya

- Kushughulikia viwango vya juu vya uvutaji sigara ni muhimu ili kuboresha afya kwa ujumla kwa watu wanaohusiana na huduma za matibabu ya dawa za kulevya au huduma za upunguzaji madhara.
- Watu wanaohusiana na huduma hizi huvuta sigara kwa viwango vya juu kuliko karibu jamii nyingine yoyote. Huenda wamevuta sigara kwa muda mrefu zaidi na wanaona ni vigumu zaidi kuacha nikotini kabisa.
- Kubadili kwenda kwenye bidhaa salama zaidi za nikotini kama vile vape, pakiti za nikotini (pouches), snus ya mtindo wa Uswidi au bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto ni salama zaidi kuliko kuendelea kuvuta sigara.
- Watu wengi wanajua uvutaji sigara ni hatari na wanataka kuacha au kupunguza; upunguzaji madhara ya tumbaku unawawezesha watu kufanya maamuzi yanayoboresha afya zao.
- Kuacha kuvuta sigara si lazima kumaanisha kuacha kabisa nikotini, ikiwa watu hawawezi au hawataki kuacha. Kubadili kwenda kwenye bidhaa salama zaidi za nikotini kunawapa watu njia nyingine. Na kutumia bidhaa salama zaidi za nikotini kupunguza idadi ya sigara zinazovutwa bado ni upunguzaji madhara.
- Upunguzaji madhara ya tumbaku hauhitaji kugharimu huduma chochote zaidi ya muda. Utoaji wa taarifa na mwongozo kutoka chanzo kinachoaminika utawapa wateja uhakika na uwezo wa kubadilika na kuchagua njia yao bora salama.
- Kupuuza uvutaji sigara ni kupoteza fursa muhimu ya kuboresha afya ya wateja kwa kiasi kikubwa. Kitu kidogo ni bora kuliko kutofanya chochote. Iwe huduma inaweza kutoa taarifa, ushauri na kuwaelekeza wateja sehemu sahihi, au ina uwezo wa kutoa vifurushi vya kuanzia vya bidhaa, hatua zote ni muhimu na zina uwezo wa kuboresha matokeo ya afya ya muda mrefu – kwa wateja na wafanyakazi pia.
- Hatimaye, upunguzaji madhara ya tumbaku ni upunguzaji madhara. Na upunguzaji madhara hufanya kazi.

Rasilimali / usomaji zaidi

GSTHR Briefing Paper: Smoking among people facing problems with drug use (Uvutaji sigara miongoni mwa watu wanaokabiliwa na matatizo ya matumizi ya dawa za kulevya).

Chapisho shirikishi linaloshughulikia ukubwa wa magonjwa na vifo vinavyohusiana na uvutaji sigara katika kundi hili la watu.

Knowledge•Action•Change, Uingereza. 2026.

Understanding tobacco harm reduction

Kozi ya mtandaoni ya bure, iliyoundwa kukamilishwa ndani ya saa 2–3. Inatoa msingi wa dhana za upunguzaji madhara ya tumbaku.

Knowledge•Action•Change, Uingereza. 2025.

GSTHR's Global THR Database

Hifadhidata ya bure ya GSTHR inaonyesha na kuchora vipengele vyote vya matumizi na udhibiti wa bidhaa salama zaidi za nikotini, pamoja na data ya uvutaji sigara na upatikanaji wa NRT.

Knowledge•Action•Change, Uingereza. 2025.

GSTHR Briefing Paper: What is tobacco harm reduction? (2026 edition) (Upunguzaji wa Adhari za Tumbaku ni nini?)

Utangulizi wa kina kuhusu kanuni, historia na ushahidi wa mkakati huu muhimu wa afya ya umma.

Inapatikana katika lugha 13.

Knowledge•Action•Change, Uingereza. 2026.

GSTHR Briefing Paper: Why is tobacco harm reduction needed and what is the evidence it works? (Kwa nini kupunguza madhara ya tumbaku kunahitajika na ni ushahidi gani unaoonyesha kwamba kunafanya kazi?)

Unaeleza umuhimu wa upunguzaji madhara ya tumbaku na unatoa mifano ya nchi (case studies) inayoonyesha uwezo wa bidhaa salama zaidi za nikotini katika kupunguza viwango vya uvutaji sigara.

Inapatikana katika lugha 13.

Knowledge•Action•Change, Uingereza. 2025.

Addressing common myths about vaping

Waraka mfupi kutoka Action on Smoking and Health (ASH) Uingereza unaoshughulikia moja kwa moja baadhi ya upotoshaji wa taarifa kuhusu matumizi ya sigara za kielektroniki.

ASH, Uingereza. 2023.

Very Brief Advice on Smoking – 30 seconds to save a life

Mwongozo wazi kuhusu jinsi ya kutoa uingiliaji huu rahisi na wa haraka, ukiwemo mchoro wa hatua kwa hatua kusaidia mazungumzo.

Kituo cha Kitaifa cha Kuacha Kuvuta Sigara na Mafunzo (NCSCT), Uingereza. (2021).

The Smoking and Recovery Toolkit

Imeandaliwa na mtaalamu wa matibabu ya dawa za kulevya kutoka Marekani, John De Miranda, kama sehemu ya ushiriki wake katika **Tobacco Harm Reduction Scholarship Programme** (Mpango wa Scholarship wa Upunguzaji Madhara ya Tumbaku) wa K•A•C. Zana hii ya msaada inatoa rasilimali kuhusu upunguzaji madhara ya tumbaku kwa huduma za matibabu ya dawa za kulevya.

John de Miranda, Marekani. (2021).

Clinical Knowledge Summary: Which drugs are affected by stopping smoking?

Taarifa zilizo wazi kuhusu athari zinazoweza kutokea kwenye dawa zinazoandikwa kwa wagonjwa wanaopunguza au kuacha kuvuta sigara.

Taasisi ya Kitaifa ya Ubora wa Huduma za Afya na Utunzaji (NICE), Uingereza. (2025).

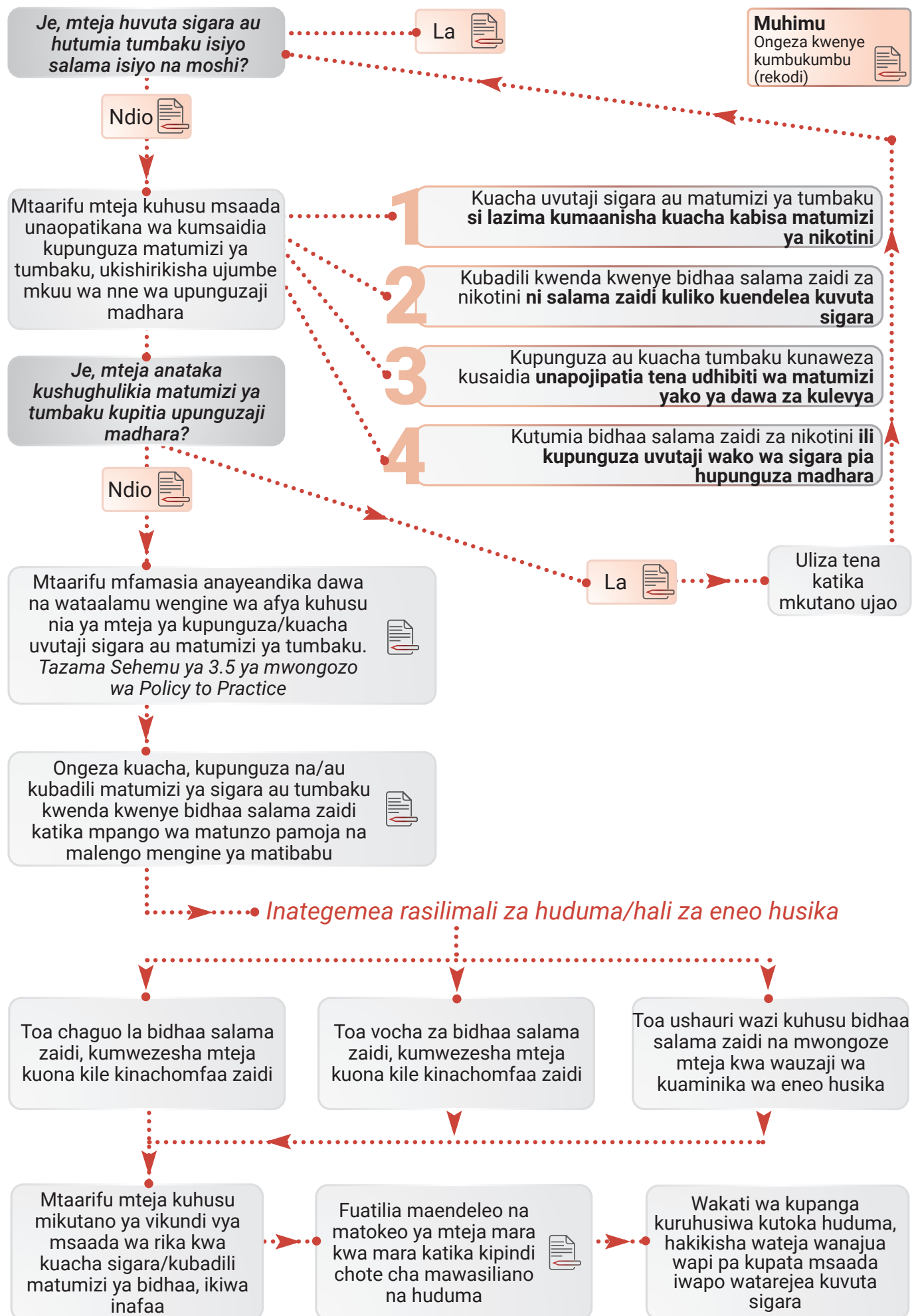
Drug interactions – nicotine

Tovuti ya kuangalia mwingiliano wa kawaida wa dawa. Dawa 94 huingiliana na nikotini: kati ya mwingiliano wote wa dawa, 82 ni wa kiwango cha kati na 12 ni wa kiwango kidogo.

Drugs.com. (Ilifikiwa Machi 2026).

Marejeleo

- ¹ Tobacco. (2025, June 25). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.
- ² Center for Tobacco Products. (2026). Chemicals in Cigarettes: From Plant to Product to Puff. FDA. <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff>.
- ³ eEML - Electronic Essential Medicines List. (n.d.). Retrieved 4 February 2026, from <https://list.essentialmeds.org/recommendations/1097>.
- ⁴ Murkett, R., Rugh, M., & Ding, B. (2022). *Nicotine products relative risk assessment: An updated systematic review and meta-analysis* (9:1225). F1000Research. <https://doi.org/10.12688/f1000research.26762.2>.
- ⁵ Lindson, N., Livingstone-Banks, J., Butler, A. R., McRobbie, H., Bullen, C. R., Hajek, P., Wu, A. D., Begh, R., Theodoulou, A., Notley, C., Rigotti, N. A., Turner, T., Fanshawe, T., & Hartmann-Boyce, J. (2025). Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2025(11). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub10>.
- ⁶ *Smokers urged to swap cigarettes for vapes in world first scheme*. (2023, April 11). GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/news/smokers-urged-to-swap-cigarettes-for-vapes-in-world-first-scheme>.
- ⁷ Murkett, R., Rugh, M., & Ding, B. (2022). *Nicotine products relative risk assessment: An updated systematic review and meta-analysis* (9:1225). F1000Research. <https://doi.org/10.12688/f1000research.26762.2>.
- ⁸ 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/>.
- ⁹ Guydish, J., Passalacqua, E., Pagano, A., Martínez, C., Le, T., Chun, J., Tajima, B., Docto, L., Garina, D., & Delucchi, K. (2016). An international systematic review of smoking prevalence in addiction treatment. *Addiction*, 111(2), 220–230. <https://doi.org/10.1111/add.13099>.
- ¹⁰ Lewer, D., Tattan-Birch, H., & Cox, S. (2025). Among people who use heroin, tobacco smoking and illegal drugs cause a similar number of premature deaths. *Addiction*, 120(12), 2573–2579. <https://doi.org/10.1111/add.70140>.
- ¹¹ Lewer, Tattan-Birch, & Cox, 2025.
- ¹² Syan, S. K., Belisario, K. L., Rahman, L., Levitt, E. E., McCarron, C., Radman, H., Amlung, M., Praecht, A., George, T. P., & MacKillop, J. (2025). Smoking in Substance Use Disorder Patients: Prevalence, Comorbidities, Impulsivity, and Patterns of Readiness to Change. *Nicotine & Tobacco Research: Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 27(10), 1813–1822. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaf089>.
- ¹³ Cookson, C., Strang, J., Ratschen, E., Sutherland, G., Finch, E., & McNeill, A. (2014). Smoking and its treatment in addiction services: Clients' and staff behaviour and attitudes. *BMC Health Services Research*, 14, 304. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-304>.
- ¹⁴ Apollonio, D., Philipps, R., & Bero, L. (2016). Interventions for tobacco use cessation in people in treatment for or recovery from substance use disorders. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(11), CD010274. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010274.pub2>.
- ¹⁵ Prochaska, J. J., Delucchi, K., & Hall, S. M. (2004). A meta-analysis of smoking cessation interventions with individuals in substance abuse treatment or recovery. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1144–1156. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1144>.
- ¹⁶ Knowledge Action-Change. Global State of Tobacco Harm Reduction 2026. Forthcoming.
- ¹⁷ *Free stop smoking practitioner training and assessment*. (n.d.). NCSCT E-Learning. Retrieved 25 March 2026, from <https://elearning.ncsct.co.uk/free>.
- ¹⁸ *Very Brief Advice on Smoking (VBA)+*. (n.d.). National Centre for Smoking Cessation and Training. Retrieved 25 March 2026, from https://www.ncsct.co.uk/publications/VBA_2021.
- ¹⁹ NICE. (2025, September 16). *Clinical Knowledge Summary: Which drugs are affected by stopping smoking?* The National Institute for Health and Care Excellence; NICE. <https://cks.nice.org.uk/topics/smoking-cessation/prescribing-information/drugs-affected-by-smoking-cessation/>.





GSTHR. (2026). *Integrating tobacco harm reduction into drug treatment and harm reduction services* (GSTHR Policy to Practice). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/integrating-tobacco-harm-reduction-into-drug-treatment-and-harm-reduction-services-policy-to-practice/>

Kwa taarifa zaidi kuhusu kazi ya Global State of Tobacco Harm Reduction, au mada zilizojitokeza katika Hati hii ya **Ufafanuzi ya GSTHR**, tafadhali wasiliana na info@gsthr.org

Kuhusu sisi: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** inakuza kupunguza madhara kama mkakati muhimu wa afya ya umma unaozingatia haki za binadamu. Timu hii ina zaidi ya miaka arobaini ya uzoefu wa kazi ya kupunguza madhara katika matumizi ya dawa za kulevya, VVU, kuvuta sigara, afya ya ngono na magereza. K•A•C inaendesha **Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR)** ambayo inaonyesha maendeleo ya kupunguza madhara ya tumbaku na matumizi, upatikanaji na majibu ya udhibiti kwa bidhaa salama za nikotini, pamoja na kuenea kwa uvutaji sigara na vifo vinavyohusiana, katika zaidi ya nchi na maeneo 200 duniani kote. Kwa machapisho yote na data ya moja kwa moja, tembelea <https://gsthr.org>

Ufadhili wetu: Mradi wa GSTHR unatolewa kwa usaidizi wa ruzuku kutoka **Global Action to End Smoking** (zamani ilijulikana kama Foundation for a Smoke-Free World), shirika lisilo la faida la Marekani la 501(c)(3) la kutoa ruzuku. shirika, kuharakisha juhudi za kisayansi kote ulimwenguni kukomesha janga la uvutaji sigara. Global Action haikuchukua jukumu lolote katika kubuni, kutekeleza, kuchanganua data au kutafsiri Waraka huu wa Muhtasari. Yaliyomo, uteuzi, na uwasilishaji wa ukweli, pamoja na maoni yoyote yaliyotolewa, ni jukumu la maandishi pekee na haifai kuzingatiwa kama kuakisi misimamo ya Global Action to End Smoking.