



**BRIEFING
PAPERS**

Global State of Tobacco Harm Reduction



Wimbi lijalo la upunguzaji wa madhara ya tumbaku?

Mabadiliko yanayojitokeza kutoka uvutaji sigara kwenda kwenye bidhaa salama zaidi za nikotini nchini Korea Kusini, Irelandi na Estonia

**Septemba
2026**

TEMBELEA **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)

Utangulizi

Waraka huu wa Muhtasari unachunguza nchi tatu zinazoonyesha mabadiliko yanayoibuka lakini tofauti sana kutoka kwenye matumizi ya sigara: moja ambayo haijakamilika, moja ambayo imesimama, na moja ambayo inaendelea kwa kasi.

Kupunguza madhara ya tumbaku (THR) mara nyingi hujadiliwa kwa kurejelea nchi kadhaa mashuhuri ambapo unywaji wa **bidhaa mbalimbali salama za nikotini (SNP)** umeambatana na kupungua kwa kasi kwa matumizi ya sigara zinazowaka. Nchini Sweden na Norway, snus imechukua nafasi ya uvutaji sigara kwa kiasi kikubwa, na Sweden ndiyo nchi pekee ya EU iliyofikia 'hadhi ya kutovuta sigara', inayofafanuliwa kama kiwango cha chini ya 5% cha uvutaji sigara kwa watu wazima. Nchini Iceland, bidhaa za nikotini ya mdomo na vape zimeongezeka kadri uvutaji sigara unavyopungua karibu na lengo hilo. Idadi ya watumiaji vape imezidi idadi ya watu wanaovuta sigara nchini Uingereza na New Zealand, na kufuatia kuwasili kwa bidhaa za tumbaku zenye joto (HTP) nchini Japani, kulikuwa na kushuka kwa mauzo ya sigara kwa 50% ambayo hayajawahi kutokea.^{1,2,3,4,5} Mradi wa GSTHR umeyachunguza njia hizi katika machapisho ya awali ya taarifa fupi. Kanada na Marekani pia zinahusishwa katika mijadala mipana zaidi kuhusu THR. Kwa pamoja, nchi hizi zinaonyesha jinsi matumizi ya sigara yanavyoweza kupungua kwa kasi pale njia mbadala zisizohusisha mwako zinapotumiwa kwa kiwango kikubwa.⁶

Hata hivyo, mbali na mifano hii inayojulikana zaidi, Korea Kusini, Irelandi na Estonia zinaonyesha njia tatu ambazo bado hazijatulia na zinazostahili kuchambuliwa na kufuatiliwa: kuenea kwa haraka kwa bidhaa za HTP lakini pia matumizi makubwa ya aina mbalimbali za nikotini nchini Korea Kusini; matumizi yaliyoimarika ya vape sambamba na kudorora kwa kupungua kwa uvutaji sigara nchini Irelandi; na, nchini Estonia, ongezeko kubwa la matumizi ya vape sambamba na kasi ya kupungua kwa uvutaji sigara. Waraka huu wa Muhtasari unalinganisha mwelekeo huu mitatu na kuchunguza kile unachofichua kuhusu hali zinazosaidia, zinazokwaza au zinazozuia uingizwaji wa sigara kwa bidhaa mbadala.

Kwa nini kuzingatia nchi zinazoibukia katika THR?

Mienendo ya kiwango cha idadi ya watu haiwezi kuthibitisha kwamba watu binafsi wanabadilisha matumizi, na tofauti katika muundo wa tafiti hupunguza uwezekano wa kulinganisha moja kwa moja kati ya nchi.



Korea Kusini, Irelandi na Estonia zinatoa mifano mitatu ya mabadiliko ambayo bado hayajatulia kuelekea kupungua kwa uvutaji sigara, na ambayo yanastahili kuchambuliwa na kufuatiliwa

mwelekeo unaoendelea kwa pande tofauti – watu wachache zaidi kuvuta sigara na watu wengi zaidi kutumia SNP – ni ishara muhimu ya uwezekano wa uingizwaji wa sigara, na sababu ya kuchunguza ni nini kinachosaidia au kuzuia mabadiliko hayo

Hata hivyo, mwelekeo unaoendelea kwa pande tofauti – watu wachache zaidi kuvuta sigara na watu wengi zaidi kutumia SNP – ni ishara muhimu ya uwezekano wa uingizwaji wa sigara, na sababu ya kuchunguza ni nini kinachosaidia au kuzuia mabadiliko hayo.

Mifano ya nchi zilizo na mifumo ya THR iliyoimarika mara nyingi huakisi historia za kipekee, tamaduni za matumizi ya bidhaa na upokeaji wa haraka wa bidhaa na watumiaji; ni baadhi tu, hususan Uingereza na New Zealand, ambazo pia zimefaidika na sera zinazounga mkono THR waziwazi. Mifano inayoibukia inayochunguzwa hapa inauliza ikiwa mabadiliko makubwa kutoka kwenye sigara yanaweza kujitokeza hata pale ambapo serikali zinabaki kuwa za upande wowote au zenye tahadhari.

Hakuna hata moja kati ya nchi hizi tatu zilizochambuliwa yenye mkakati wa THR unaolingana na kiwango cha hatari. Ujumbe rasmi kuhusu SNP kwa ujumla ni wa tahadhari au wa kutilia shaka, huku udhibiti kwa kiasi kikubwa ukitumia mbinu za kawaida za udhibiti wa tumbaku kwa bidhaa hizi. Hata hivyo, upatikanaji wa bidhaa kisheria na mahitaji ya watumiaji yameunda nafasi ya mabadiliko yanayoweza kupimika. Ulinganisho huu pia unaonyesha kwamba hakuna mbadala mmoja unaofaa kwa wote wa sigara. Korea Kusini ni hasa soko la HTP, huku matumizi ya vape yakiwa muhimu nchini Irelandi na Estonia. Njia inayochukuliwa inategemea upatikanaji wa bidhaa, bei, utamaduni, muundo wa rejareja na mapendeleo ya watumiaji.

Hizi sio visa pekee vinavyoibuka. Kwa mfano, Uswisi na Ubelgiji zinaonyesha ongezeko endelevu la utumiaji wa vape na kupungua kwa uvutaji sigara; Czechia, Latvia na Lithuania zinaonyesha ukuaji katika uvutaji sigara na matumizi ya HTP; na Ugiriki, Slovakia, Ureno na Hungaria zinaonyesha mifumo inayoongozwa na HTP.⁷ Hazijachunguzwa hapa kwa sababu nchi tatu zilizochaguliwa hutoa njia tofauti zaidi, lakini kwa maelezo zaidi na uchambuzi wa mifumo mipana, tazama [The Global State of Tobacco Harm Reduction 2026: A Situation Report](#).

Korea Kusini: Mabadiliko yanayoongozwa na HTP, huku matumizi ya aina mbalimbali za nikotini yakiongezeka

Korea Kusini imerekodi kupungua kwa muda mrefu kwa uvutaji sigara. Kiwango cha watu wazima kilipungua kutoka 35.1% mwaka wa 1998 hadi 17.7% mwaka wa 2022, huku uvutaji sigara wa wanaume ukishuka kutoka 66.3% hadi 30.0%. Sehemu kubwa ya maendeleo haya yalitangulia HTP, ikionyesha udhibiti wa kawaida wa tumbaku na mabadiliko ya kanuni za kijamii.⁸

Awamu mpya ilianza wakati HTP zilipoingia sokoni mwaka wa 2017. Kufikia mwaka wa 2022, asilimia 5.9 ya watu wazima walitumia HTP na asilimia 3.5 walitumia vape za nikotini, huku kiwango cha uvutaji sigara kikishuka kutoka asilimia 22.3 mwaka wa 2017 hadi asilimia 17.7 mwaka wa 2022. Mwenendo huu wa wakati unaendana na hali ya kuanza tena kwa ubadilishaji wa bidhaa, ingawa ushahidi wa hivi karibuni unafanya hali hiyo kuwa tata zaidi.⁹

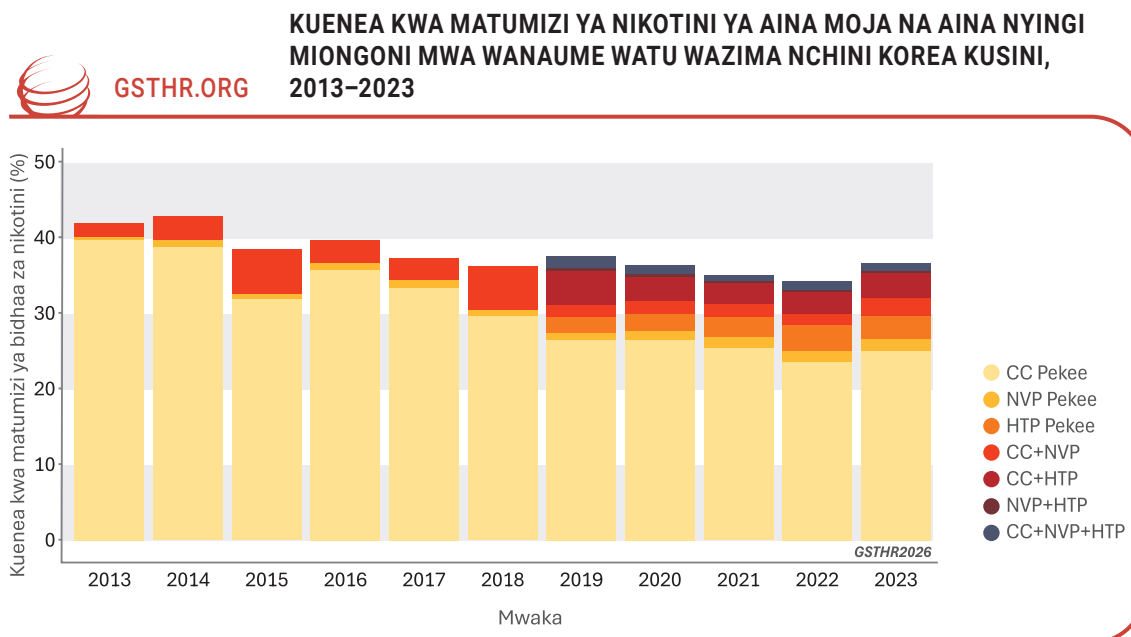
hakuna mbadala wa jumla wa sigara – njia inayochukuliwa inategemea upatikanaji wa bidhaa, bei, utamaduni, muundo wa rejareja na mapendeleo ya watumiaji



Miongoni mwa wanaume, kiwango cha jumla cha matumizi ya bidhaa zozote za tumbaku au nikotini kilibaki thabiti kati ya 2019 na 2023, huku muundo wa matumizi ukibadilika. Uvutaji sigara wa pekee ulipungua. Matumizi ya nikotini nyingi – matumizi ya bidhaa mbili au zaidi za nikotini na mtu binafsi – yalichangia kuongezeka kwa soko la nikotini, ikiongezeka kutoka 1.8% mnamo 2013 hadi 6.9% mnamo 2023. Utafiti wa awali uligundua kuwa takriban 90% ya watumiaji wa HTP pia walivuta sigara, walitumia vape za nikotini au walitumia bidhaa zote tatu.^{10,11} Kwa hivyo, mabadiliko ya baadaye nchini Korea Kusini yanaonekana kuhusisha zaidi mabadiliko katika aina za bidhaa zinazotumiwa, badala ya kupungua zaidi kwa kiwango cha jumla cha matumizi ya bidhaa zenye nikotini.

Pia kumekuwa na tofauti kubwa katika maendeleo yaliyopatikana. Uvutaji sigara uliendelea kuwa wa kawaida zaidi miongoni mwa wanaume wenye kipato cha chini, elimu ya chini na wanaofanya kazi zinazohitaji nguvu za mwili; miongoni mwa wanaume wenye matatizo makubwa ya afya ya akili, kiwango cha uvutaji kiliongezeka kutoka asilimia 44.7 mwaka 2013 hadi asilimia 47.2 mwaka 2023.¹²

Kielelezo cha 1



CC: sigara zinazowaka, NVP: bidhaa za vape zenye nikotini, HTP: bidhaa za tumbaku zenye joto. Matumizi ya aina nyingi hurejelea matumizi ya bidhaa mbili au zaidi za nikotini. Ikumbukwe kwamba matumizi ya HTP yalipimwa kuanzia mwaka wa 2019, ingawa HTP ilianzishwa Korea mwaka wa 2017. Data zilitoka kwa Utafiti wa Kitaifa wa Afya na Lishe wa Korea, utafiti mtambuka unaorudiwa kitaifa, 2013–2023. Makadirio yote yalipimwa kwa kutumia uzito wa sampuli uliotolewa na KNHANES. GSTHR2026. Chanzo cha data: Imechukuliwa kutoka kwa Lee et al. (2026).

Sababu zinazowafanya watu nchini Korea Kusini kutumia bidhaa za HTP zinasaidia kueleza kwa nini matumizi yake ya haraka hayajasababisha watu kuacha kabisa kuvuta sigara za kawaida. Sababu kuu za matumizi ya mara kwa mara ya HTP zilikuwa harufu yake hafifu ikilinganishwa na sigara za kawaida—jambo lililotajwa na asilimia 71.3 ya watumiaji—na dhana kwamba HTP hazina madhara makubwa kama sigara za kawaida, jambo lililotajwa

na asilimia 48.6. Hata hivyo, ni asilimia 35.4 tu ya watumiaji waliokuwa wakitumia bidhaa zote mbili—HTP na sigara za kawaida—walioeleza kuwa walitumia HTP kwa lengo la kuacha kuvuta sigara.¹³ Kwa hivyo, sifa za bidhaa kama vile urahisi wa matumizi, harufu iliyopungua na kukubalika kijamii zinaweza kuchochea ukuaji mkubwa wa soko bila lazima kukomesha matumizi ya bidhaa zinazowaka.

Mazingira ya sera nchini Korea Kusini yanatoa motisha ndogo tu kwa watumiaji kuacha kabisa kutumia sigara zinazowaka na badala yake kutumia SNP. Kodi huchukua asilimia 73.8 ya bei ya rejareja ya sigara na asilimia 66.8 ya bei ya HTP, hali inayofanya faida ya kifedha ya kubadili matumizi kuwa ndogo kiasi.¹⁴ Hadi sasa, hakuna mkakati madhubuti wa afya ya umma wala uungaji mkono wa wazi wa serikali kwa HTP kama njia ya kupunguza madhara; hivyo, mabadiliko hayo yanategemea zaidi mapendeleo ya watumiaji.

Korea Kusini inaonyesha uwezo mkubwa wa mabadiliko yanayoongozwa na watumiaji, pamoja na mipaka yake. Bidhaa za HTP zilipata sehemu kubwa ya soko na zikaambatana na kuanza tena kwa kupungua kwa uvutaji sigara, lakini ongezeko la baadaye la matumizi ya aina nyingi za nikotini linaonyesha kwamba mabadiliko ya soko hayaleti moja kwa moja uingizwaji kamili wa sigara. Ili kutimiza kikamilifu upunguzaji wa madhara ya tumbaku nchini Korea Kusini, watumiaji wa bidhaa mbili au zaidi wanapaswa sasa kuhimizwa kuacha kabisa kuvuta sigara, huku kupunguza kwa kiasi kikubwa uvutaji sigara kukichukuliwa kama hatua ya mpito, hasa miongoni mwa makundi ambayo yamenufaika kwa kiwango kidogo zaidi kutokana na kupungua kwa uvutaji sigara kitaifa.

Ireland: Mabadiliko yanayoibukia ambayo yamekwama

Irelandi inachanganya udhibiti madhubuti wa kawaida wa tumbaku na mtazamo unaozidi kuwa na vizuizi kwa bidhaa za nikotini zinazotumiwa na watumiaji. Maendeleo ya awali katika kuhama kutoka sigara zinazowaka kwenda kwenye SNP sasa yamedorora, na ingawa vizuizi vya hivi karibuni havikusababisha kudorora kwa awali, vinaweza kuzuia maendeleo zaidi ya kupunguza uvutaji sigara.

Kiwango cha uvutaji sigara kwa watu wazima kilipungua kwa kasi kutoka 23% mwaka wa 2015 hadi 17% mwaka wa 2019 lakini kimebaki bila kubadilika tangu wakati huo. Mwaka wa 2025, bado kilikuwa 17% – juu zaidi ya lengo la Ireland la Kutotumia Tumbaku la kupunguza kiwango cha maambukizi chini ya 5% ifikapo mwaka huo. Uvutaji sigara pia ulibaki kuwa wa kawaida zaidi miongoni mwa wanaume na watu wazima wenye kiwango cha chini cha elimu, ikidokeza kwamba hatua za kawaida za kudhibiti tumbaku zinaleta kupungua kwa faida miongoni mwa watu waliobaki wanaovuta sigara.^{15,16}

sifa za bidhaa kama vile urahisi wa matumizi, kupungua kwa harufu na kukubalika kijamii zinaweza kuchochea ukuaji mkubwa wa soko bila lazima kumaliza matumizi ya bidhaa zinazowaka



Katika kipindi hicho hicho, utumiaji wa vape ukawa sehemu iliyoimarika ya soko la nikotini la Ireland. Matumizi ya sasa yaliongezeka kutoka 3% mwaka wa 2015 hadi 5% mwaka wa 2019, yalifikia 8% mwaka wa 2023 na kubaki katika kiwango hicho mwaka wa 2024 na 2025. Mwaka wa 2025, nusu ya watumiaji wa vape za sasa walivuta sigara hapo awali, muundo unaoendana na uingizwaji wenye maana, huku theluthi moja ikiendelea kuvuta sigara, ikiashiria matumizi makubwa ya mara mbili. Kwa hivyo utumiaji vape umekuwa njia muhimu ya kuepuka sigara, ingawa uingizwaji umesimama.^{17,18,19}

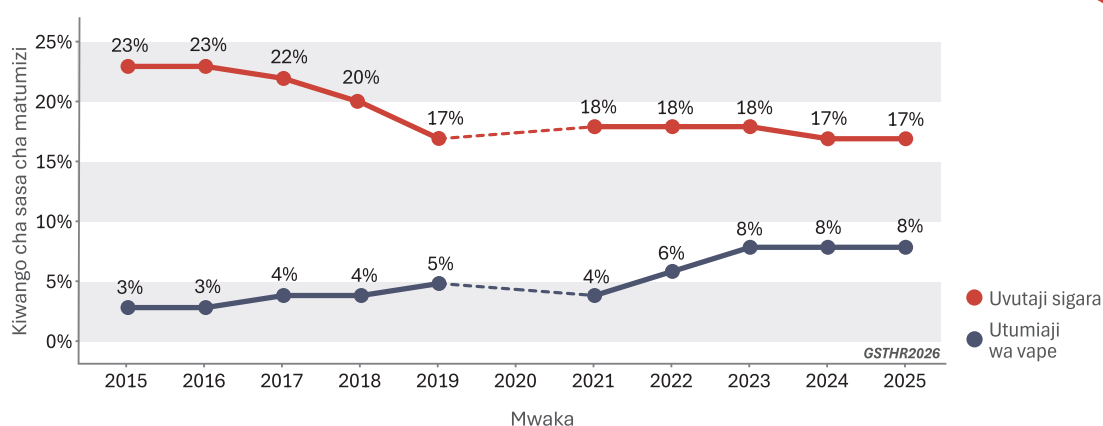


Kielelezo cha 2



GSTHR.ORG

KUENEA KWA UVUTAJI SIGARA NA MATUMIZI YA VAPE NCHINI IRELANDI, 2015–2025



GSTHR2026. Chanzo cha data: Tafiti za Afya Ireland 2015–2025.

Kupotea kwa kasi ya maendeleo kunastahili kuzingatiwa. Uvutaji sigara ulipungua huku matumizi ya vape yakiongezeka, na baadaye mwelekeo yote miwili ukadumaa. Hii haithibitishi kwamba kupungua kwa kasi ya ukuaji wa matumizi ya vape kulisababisha kudorora kwa kupungua kwa uvutaji sigara: uvutaji sigara ulikuwa tayari umefikia kiwango cha kutobadilika kabla ya matumizi ya vape kusitisha kuongezeka, na data ya kiwango cha idadi ya watu haiwezi kubaini ni watu gani binafsi waliohamia kutoka sigara kwenda kwenye bidhaa nyingine.

Mazingira ya sera ya tahadhari nchini Ireland huenda sasa yanachochea hali hii ya kutopiga hatua. Mnamo mwaka wa 2025, asilimia 74 ya watu wazima waliamini kuwa utumiaji wa vape una madhara sawa na au zaidi ya uvutaji wa sigara za kawaida, huku asilimia 11 pekee wakiona kuwa una madhara madogo zaidi.²⁰ Dhana potofu za kiwango hiki hupunguza motisha kwa wavutaji sigara kubadili tabia zao na kuacha kabisa uvutaji wa sigara za kawaida.

kuongezeka kwa bei na kupunguza mvuto na upatikanaji wa bidhaa mbadala kunaweza kukatisha tamaa uhamaji kutoka sigara kwenda kwenye bidhaa mbadala na kuendeleza mzigo wa uvutaji sigara unaosalia nchini Irelandi

Sera pia imekuwa na vikwazo zaidi. Ushuru wa EUR 0.50 kwa mililita ya kioevu cha kielektroniki ulianza kutumika mnamo Novemba 2025.²¹ Ikiwa itapitishwa kwa watumiaji kikamilifu, inaweza kuzidisha bei ya vape zenye mfumo wazi na kuongeza gharama ya bidhaa zinazoweza kuliwa kwa takriban 40%, ingawa utumiaji wa vape ungebaki kuwa nafuu zaidi kuliko kuvuta sigara.²² Mnamo Machi 2026, serikali iliidhinisha mapendekezo ya kuzuia matangazo na maonyesho ya rejareja, kupunguza maelezo ya vifungashio na ladha, na kufanya tumbaku kuwa ladha chaguo-msingi inayoruhusiwa kwa bidhaa zinazovuta nikotini.²³ Hatua hizi zinalenga kupunguza utumiaji wa vape kwa vijana. Lakini kwa kuongeza bei na kupunguza mvuto na upatikanaji wa njia mbadala, zinaweza kukatisha tamaa uingizwaji na kuongeza mzigo wa uvutaji sigara wa Ireland.

Muhimu zaidi, data ya hivi karibuni ya vijana haionyeshi ongezeko la uvutaji sigara ambalo linaweza kutarajiwa chini ya 'dhana rahisi ya lango' – wazo kwamba utumiaji vape unaweza kuwafanya vijana wawe na uwezekano mkubwa wa kuanza kuvuta sigara. Miongoni mwa wanafunzi wa Ireland wenye umri wa miaka 15–16, uvutaji sigara kwa sasa ulipungua kutoka 14.4% mwaka wa 2019 hadi 9% mwaka wa 2024, huku utumiaji wa vape kwa sasa pia ulipungua kutoka 21.5% hadi 18.1%.²⁴ Utumiaji wa vape kwa vijana bado ni jambo halali, lakini mitindo hii haiungi mkono madai ya kuongezeka kwa uvutaji sigara kwa vijana hivi karibuni. Ulinzi wa vijana na kupunguza madhara kwa watu wazima vinaweza kufuatiliwa pamoja: vikwazo vya umri vilivyotekelezwa na udhibiti wa uuzaji unaowajibika hauhitaji kuzuia mawasiliano sahihi ya hatari linganishi au upatikanaji wa njia mbadala zinazokubalika kwa watu wazima wanaovuta sigara.

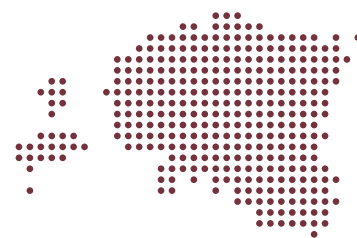
Kwa hiyo, Irelandi si mfano wa mafanikio ya THR ulioimarika, wala haitoi ushahidi kwamba matumizi ya vape yameshindwa. Ni mabadiliko ambayo yamepoteza kasi. Uingizwaji wa bidhaa zinazowaka tayari unaonekana kwa kiwango kikubwa, lakini maendeleo ya baadaye yatategemea iwapo sera zitawezesha, badala ya kuzuia, mchakato huo. Mawasiliano na udhibiti unaolingana na kiwango cha hatari vinaweza kusaidia uvutaji sigara kuendelea kupungua; hata hivyo, mtazamo unaozidi kuwa na vizuizi kwa bidhaa salama zaidi unaweza kuendeleza hali ya sasa ya kudorora.

Estonia: Mwelekeo mpya ulio wazi zaidi

Miongoni mwa nchi tatu zilizochunguzwa hapa, Estonia inatoa ushahidi wa wazi zaidi wa mabadiliko yanayoibukia kuelekea THR. Mwelekeo wake ni wa kuvutia hasa kwa sababu mabadiliko ya haraka zaidi yalitokea baada ya mwaka 2020, wakati ambapo kupungua kwa uvutaji sigara kwa taratibu kulibadilika na kuwa mabadiliko makubwa zaidi.



mawasiliano na udhibiti unaolingana na kiwango cha hatari vinaweza kusaidia uvutaji sigara kuendelea kupungua; hata hivyo, mtazamo unaozidi kuwa na vizuizi kwa bidhaa salama zaidi unaweza kuendeleza hali ya sasa ya kutotokea kwa mabadiliko makubwa

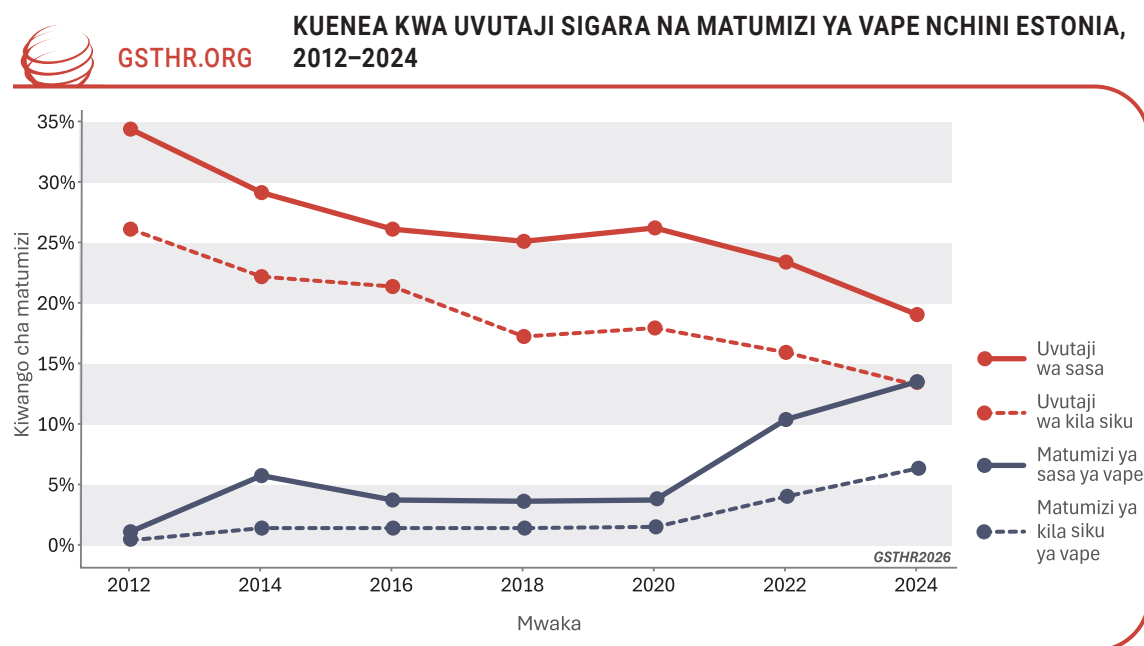


Uvutaji sigara wa sasa ulipungua kutoka 34.2% mwaka 2012 hadi 25.0% mwaka 2018, kabla ya kuongezeka kidogo hadi 26.1% mwaka 2020. Hata hivyo, katika miaka minne iliyofuata, ulipungua kwa kiasi kikubwa hadi 19.0%. Uvutaji sigara wa kila siku ulifuata mwelekeo huo huo, ukishuka kutoka 17.9% mwaka 2020 hadi 13.2% mwaka 2024. Wakati huo huo, matumizi ya vape ya sasa yaliongezeka zaidi ya mara tatu, kutoka 3.8% hadi 13.5%, huku matumizi ya vape ya kila siku yakiongezeka mara nne, kutoka 1.6% hadi 6.4%. Kufikia mwaka 2024, kiwango cha matumizi ya vape ya kila siku kilikuwa kinakaribia nusu ya kiwango cha uvutaji sigara wa kila siku. Mifuko ya nikotini na HTP pia zilikuwa zimeanza kuonekana wazi katika soko, ingawa kwa viwango vya chini: 2.8% ya watu wazima walitumia mifuko ya nikotini kila siku na 1.2% walitumia HTP kila siku.²⁵

Kinachofanya mwelekeo wa Estonia kuwa wa kuvutia zaidi ni kwamba mabadiliko yanaonekana katika matumizi ya sasa na matumizi ya kila siku. Uvutaji sigara ulipungua katika vipimo vyote viwili, huku matumizi ya vape yakiongezeka katika vipimo vyote viwili. Hii inapunguza uwezekano kwamba mwelekeo huo unaakisi majaribio ya mara chache tu. Kati ya mwaka 2020 na 2024, uvutaji sigara wa sasa ulipungua kwa asilimia 7.1, huku matumizi ya vape ya sasa yakiongezeka kwa asilimia 9.7. Data ya jumla haiwezi kuthibitisha kwamba ni watu haohao waliohama kutoka sigara kwenda kwenye vape, na bila shaka baadhi ya watu hutumia bidhaa zote mbili. Hata hivyo, kuongezeka kwa kasi kwa kupungua kwa uvutaji sigara sambamba na ongezeko la matumizi ya vape kunatoa mojawapo ya ishara thabiti zaidi za kuelezea barani Ulaya za uwezekano wa uingizwaji wa sigara.

kupungua kwa uvutaji sigara kwa kasi zaidi sambamba na kuongezeka kwa matumizi ya vape kunatoa mojawapo ya ishara thabiti zaidi barani Ulaya zinazoonyesha uwezekano wa uingizwaji wa sigara

Kielelezo cha 3



GSTHR2026. Chanzo cha data: Ripoti za Tervise Arengu Instituut za 2012–2024.

Estonia haijaidhinisha rasmi THR. Mfumo wake wa udhibiti unaonyesha mbinu ya tahadhari iliyoenea katika Umoja wa Ulaya, ikiwa ni pamoja na vikwazo vya matangazo, ladha, mauzo ya umbali na matumizi katika maeneo ya umma. Hata hivyo, vape za nikotini na njia zingine mbadala zisizoweza kuwaka zimebaki zinapatikana kisheria. Kwa hivyo, Estonia imetoa mfano mzuri wa jinsi mpito unaoongozwa na watumiaji unavyoweza kuendelezwa bila usaidizi dhahiri wa serikali, mradi njia mbadala salama zibaki kupatikana na kukubalika vya kutosha.²⁶

Hata hivyo, njia hii sasa inaweza kukabiliwa na mtihani mkubwa wa sera. Mnamo Julai 2026, Estonia ilifungua mashauriano kuhusu marekebisho ya rasimu ambayo yangezuia kwa ufanisi wasifu wa ladha ya kioevu cha kielektroniki kwa tumbaku na menthol, kupunguza kiwango cha nikotini kwenye vifuko na bidhaa zingine kwa 4 mg/g na kupiga marufuku mauzo ya ndani na nje ya nchi.²⁷ Ingawa imekusudiwa kuwalinda vijana, vikwazo hivi vinaweza kupunguza mvuto, ufanisi na upatikanaji wa njia mbadala za kisheria kwa watu wazima wanaovuta sigara. Ushahidi kutoka kwa vikwazo vya ladha vya Marekani unaonyesha kwamba hatua kama hizo zinaweza kupunguza utumiaji wa vape kwa makundi yote ya umri, huku zikisababisha ongezeko lisilotarajiwa la uvutaji sigara miongoni mwa baadhi ya watu wazima vijana.^{28,29}

Kwa hivyo, mawimbi ya utafiti wa siku zijazo yatakuwa muhimu sana katika kuonyesha kama Estonia inaendelea kuelekea kupungua kwa kiwango cha uvutaji sigara au kama kanuni zinazozidi kuwa kali zinaingilia moja ya mabadiliko ya wazi zaidi za THR barani Ulaya.

Hitimisho: Tafiti hizi tatu za mifano zinatambia nini kuhusu THR?

Korea Kusini, Ireland na Estonia ni mabadiliko yanayoendelea, si hadithi za mafanikio zilizokamilika. Kwa kuzingatia njia zao za kitaifa za matumizi ya bidhaa za tumbaku na nikotini, sera hiyo inakuwa muhimu sana katika nchi tofauti. Kwanza, nchi hizi zinathibitisha kwamba uingizwaji unaweza kuanza bila idhini ya serikali ya THR. Upatikanaji wa kisheria, kukubalika kwa bidhaa na mahitaji ya watumiaji vinaweza kutosha kuanza mpito kutoka kwa sigara – ni wakati wa kuamua kama mpito huo unabaki kuwa wa sehemu na usio sawa, au unakua na kuwa mabadiliko ya haraka, kamili na ya usawa.

Estonia imetoa mfano mzuri wa jinsi mabadiliko yanayoongozwa na watumiaji yanaweza kujitokeza bila msaada wa moja kwa moja wa serikali, mradi tu bidhaa salama zaidi zibaki zinapatikana kwa urahisi na kukubalika vya kutosha

Korea Kusini, Irelandi na Estonia zinaonyesha kwamba uingizwaji wa sigara unaweza kuanza bila serikali kuunga mkono waziwazi THR; upatikanaji wa bidhaa kisheria, kukubalika kwa bidhaa na mahitaji ya watumiaji vinaweza kutosha kuanzisha mabadiliko kutoka kwenye sigara



Pili, njia ya kuacha kuvuta sigara pia hutofautiana kulingana na soko. Matumizi ya HTP yanatawala Korea Kusini, yakiambatana na uvutaji sigara unaoendelea na matumizi yanayoongezeka ya bidhaa nyingi. Wakati huo huo, uvutaji sigara una jukumu kuu nchini Ireland na Estonia. Ni bidhaa zipi zinazoongoza hutegemea upatikanaji, bei, utamaduni, muundo wa rejareja na, muhimu zaidi, upendeleo wa watumiaji. Kanuni zinazounga mkono aina moja tu ya bidhaa salama ya nikotini hazitaonyesha jinsi watu wanavyotenda na zinaweza kupunguza uwezekano wa kupunguza madhara.

Mawasiliano sahihi ya hatari pia ni muhimu. Watu wazima wanapoamini, kwa mfano, kwamba kuvuta sigara kwa kutumia mvuke ni hatari kama vile kuvuta sigara, hawana motisha ya kubadili. Mawasiliano ya afya ya umma yanapaswa kuweka wazi kwamba bidhaa salama za nikotini si hatari, lakini kwamba kuendelea kuvuta sigara ni hatari zaidi. Ulinzi wa vijana na kupunguza madhara kwa watu wazima haipaswi kuchukuliwa kama malengo yanayoshindana. Serikali zinaweza kutekeleza vikwazo vya umri na kupunguza utangazaji unaolenga vijana huku zikihifadhi njia mbadala za bei nafuu, zinazokubalika na zinazopatikana kwa watu wazima wanaovuta sigara. Kwa hivyo, kodi mpya na vikwazo vya bidhaa vinapaswa kutathminiwa sio tu kwa athari zake zilizokusudiwa, lakini pia kwa athari zake kwa viwango vya uvutaji sigara, kubadili kabisa, kurudia kutoka SNP hadi uvutaji sigara, ukosefu wa usawa wa kiafya na ukuaji wa masoko haramu.

Hatimaye, mafanikio hayapaswi kupimwa kwa kiwango cha matumizi ya bidhaa salama zaidi za nikotini pekee, bali kwa jinsi uvutaji wa sigara unavyopungua kwa kasi na usawa, idadi ya watu wanaobadili tabia zao kikamilifu, na iwapo mabadiliko hayo yanadumishwa. Mazingira ya kisera yanayofanya chaguo salama zaidi kuwa rahisi badala ya gumu ni muhimu ili kufikia uwezo kamili wa mkakati wa kupunguza madhara yatokanayo na tumbaku.

udhibiti unaounga mkono
aina moja tu ya bidhaa
salama zaidi za nikotini
hautazingatia kikamilifu jinsi
watu wanavyotumia bidhaa
hizi kwa uhalisia, na unaweza
kupunguza uwezo wa
upunguzaji wa madhara

mazingira ya kisera
yanayorahisisha chaguo
salama zaidi badala ya
kulifanya kuwa gumu ni
muhimu ili kutimiza kikamilifu
uwezo wa upunguzaji wa
madhara ya tumbaku

References

- ¹ *How snus is replacing smoking in Norway: A revolution led by consumers and product innovation* (Briefing Papers). (2025). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/how-snus-is-replacing-smoking-in-norway-a-revolution-led-by-consumers-and-product-innovation/how-snus-is-replacing-smoking-in-norway-a-revolution-led-by-consumers-and-product-innovation/>.
- ² Porritt, O. (2025b). *From cigarettes to snuff to nicotine pouches: The unusual Icelandic model for tobacco harm reduction* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/from-cigarettes-to-snuff-to-nicotine-pouches-the-unusual-icelandic-model-for-tobacco-harm-reduction/>.
- ³ GSTHR. (2024a). *A smokefree UK? How research, policy and vapes have cut smoking rates* (Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/a-smokefree-uk-how-research-policy-and-vapes-have-cut-smoking-rates/a-smokefree-uk-how-research-policy-and-vapes-have-cut-smoking-rates/>.
- ⁴ GSTHR. (2024b). *Pro-consumer laws and an endorsement for vaping: Why smoking is disappearing in Aotearoa New Zealand* (Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/pro-consumer-laws-and-an-endorsement-for-vaping-why-smoking-is-disappearing-in-aotearoa-new-zealand/pro-consumer-laws-and-an-endorsement-for-vaping-why-smoking-is-disappearing-in-aotearoa-new-zealand/>.
- ⁵ Porritt, O. (2025a). *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/>.
- ⁶ Shapiro, H., & Mzhavanadze, G. (2026). *The Global State of Tobacco Harm Reduction 2026: A Situation Report* (No. 5; GSTHR Major Reports). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/thr-reports/the-global-state-of-tobacco-harm-reduction-2026-a-situation-report/>.
- ⁷ Shapiro & Mzhavanadze, 2026.
- ⁸ Park, J. E., Jeong, W. M., Choi, Y. J., Kim, S. Y., Yeob, K. E., & Park, J. H. (2024). Tobacco Use in Korea: Current Epidemiology and Public Health Issues. *Journal of Korean Medical Science*, 39(45), e328. <https://doi.org/10.3346/jkms.2024.39.e328>.
- ⁹ Park, Jeong, Choi, Kim, Yeob, & Park, 2024.
- ¹⁰ Lee, B., Kwon, M., Park, A.-H., & Kim, H. (2026). Tobacco use trends in South Korea, 2013–2023: Persistent disparities and emerging challenges in a repeated cross-sectional study. *Tobacco Induced Diseases*, 24(February), 1–11. <https://doi.org/10.18332/tid/215655>.
- ¹¹ Kim, S. H., & Cho, H.-J. (2020). Prevalence and correlates of current use of heated tobacco products among a nationally representative sample of Korean adults: Results from a cross-sectional study. *Tobacco Induced Diseases*, 18(August). <https://doi.org/10.18332/tid/125232>.
- ¹² Lee, Kwon, Park, & Kim, 2026.
- ¹³ Seo, H. G., Xu, S. S., Li, G., Gravely, S., Quah, A. C. K., Lee, S., Lim, S., Cho, S., Kim, Y., Lee, E. S., Choi, Y.-J., Miller, C. R., Goniewicz, M. L., O'Connor, R. J., & Fong, G. T. (2023). Reasons for Initiation and Regular Use of Heated Tobacco Products among Current and Former Smokers in South Korea: Findings from the 2020 ITC Korea Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4963. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064963>.
- ¹⁴ WHO. (2026). *Tobacco MPOWER Raise taxes: Tobacco and nicotine products national taxes*. The Global Health Observatory. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/tobacco-raise-taxes-national-taxes-for-and-nicotine-products>.
- ¹⁵ Healthy Ireland; Department of Health. (2026a). *Healthy Ireland Survey. Publications. Healthy Ireland Surveys 2015-2025*. Gov.ie; Government of Ireland. <https://www.gov.ie/en/healthy-ireland/publications/healthy-ireland-survey-2025/>.
- ¹⁶ Healthy Ireland; Department of Health. (2026b, July 20). *Healthy Ireland Policies*. Gov.ie; Government of Ireland. <https://www.gov.ie/en/healthy-ireland/policy-information/healthy-ireland-policies/>.
- ¹⁷ Healthy Ireland; Department of Health, 2026a.
- ¹⁸ *Healthy Ireland; Department of Health, 2026b*.
- ¹⁹ Brennan, M. M., Bowe, A. K., Sheridan, A., Doyle, F., Boland, F., & Kavanagh, P. (2025). Evolution of nicotine product use in Ireland 2015–2023, and associations with quit intentions and attempts: An analysis of nationally representative repeated cross-sectional surveys. *The Lancet Regional Health – Europe*, 55. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101352>.
- ²⁰ Healthy Ireland; Department of Health, 2026a.
- ²¹ *Revenue publishes guidance on new 'Vape Tax'*. (2025, September 30). Revenue. Cáin Agus Custaim Na hÉireann. Trish Tax and Customs. <https://www.revenue.ie/en/corporate/press-office/press-releases/2025/pr-093025-vape-tax.aspx>.
- ²² Shapiro & Mzhavanadze, 2026.
- ²³ Department of Health. (2026, March 4). *Ministers announce Government approval of proposals for further regulation of nicotine products*. Gov.ie; Government of Ireland. <https://www.gov.ie/en/department-of-health/press-releases/ministers-announce-government-approval-of-proposals-for-further-regulation-of-nicotine-products/>.
- ²⁴ European Union Drugs Agency. (2025). *Key findings from the 2024 European school survey project on alcohol and other drugs (ESPAD)*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2810/5746644>.
- ²⁵ Reile, R., Põlajev, A., & Saavaste, J. (2025). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2024: Metoodika ja standardtabelite kogumik [Health behaviour among the Estonian adult population 2024: Methodology and standard tables]* (No. 978-9949-666-68–3). Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2025-04/tku2024_kogumik_29apr2025_final.pdf.

- ²⁶ *E-cigarette vaping in Estonia*. (2026). Global State of Tobacco Harm Reduction. https://gsthr.org/countries/profile/est/e_cigarettes/.
- ²⁷ Justiits- ja Digiministeerium. (2026, July 17). *Tubakaseaduse ja riigilõivuseaduse muutmise seaduse eelnõu esitamine kooskõlastamiseks ja arvamuse avaldamiseks Draft Act amending the Tobacco Act and the State Fees Act, File No. 26-0826* [8-1/5425-1]. Eelnõude infosüsteem (EIS); Justiits- ja Digiministeerium. <https://eelnoud.valitsus.ee/main/mount/docList/c5556638-5d38-467f-bd6d-e3c16ad59fda#c8z7oFXU>.
- ²⁸ Friedman, A. S., Pesko, M. F., & Whitacre, T. R. (2024). Flavored E-Cigarette Sales Restrictions and Young Adult Tobacco Use. *JAMA Health Forum*, 5(12), e244594. <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2024.4594>.
- ²⁹ Saffer, H., Ozdogan, S., Grossman, M., Dench, D., & Dave, D. (2025). Comprehensive E-Cigarette Flavor Bans and Tobacco Use Among Youth and Adults. *Health Economics*, 34(12), 2238–2254. <https://doi.org/10.1002/hec.70030>.



GSTHR. (2026). *The next wave of tobacco harm reduction? Emerging transitions from smoking to safer nicotine products in South Korea, Ireland and Estonia* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/emerging-transitions-from-smoking-to-safer-nicotine-products/>

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 unaandaliwa kwa msaada wa ruzuku kutoka kwa **Global Action to End Smoking, Inc.** ("Global Action"), ambayo ni taasisi binafsi ya Marekani isiyo ya faida (ya aina ya 501(c)(3)) inayoharakisha juhudi zinazozingatia sayansi duniani kote ili kukomesha janga la uvutaji sigara. Global Action haikuhusika katika kubuni, kutekeleza, kuchambua data, au kufafanua maudhui ya Ripoti hii Fupi. Maudhui, uchaguzi na uwasilishaji wa taarifa, pamoja na maoni yoyote yaliyotolewa humu, ni jukumu la waandishi pekee na kwa vyovyote vile hayapaswi kuchukuliwa kama yanayoakisi misimamo ya Global Action.