



ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन (GSTHR)



## तंबाकू हानि न्यूनीकरण (Tobacco Harm Reduction) की जरूरत क्यों है और क्या प्रमाण हैं कि यह काम करता है?

Oliver Porritt

जून  
2025

अधिक प्रकाशनों के लिए [GSTHR.ORG](http://GSTHR.ORG) पर जाएँ



gsthr.org



@globalstatethr



@gsthr



@gsthr



@gsthr.org



Creative Commons  
Attribution (CC BY)

## परिचय

धूम्रपान को रोकने के वर्तमान प्रयास न तो पर्याप्त तेजी से हो रहे हैं और न ही पर्याप्त प्रभावी हैं। दुनिया भर में लगभग 1.1 अरब लोग धूम्रपान करते हैं, और इस संख्या में साल 2000 से लगभग कोई बदलाव नहीं आया है। इनमें से 80 प्रतिशत लोग निम्न और मध्यम आय वाले देशों में रहते हैं। करोड़ों लोग दूसरे खतरनाक तंबाकू उत्पादों का भी उपयोग करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा धूम्रपान से होने वाली मौतों का अनुमान पिछले 20 वर्षों में नहीं बदला है, और यह अब भी इस सदी के अंत तक एक अरब मौतों के बराबर बना हुआ है। 2006 में, WHO ने अनुमान लगाया था कि 2030 तक हर साल 80 लाख लोगों की मृत्यु धूम्रपान से होगी,<sup>1</sup> और हम इससे पहले ही उस स्तर पर पहुँच चुके हैं।

धूम्रपान से होने वाली मौतों और बीमारियों को कम करने में मौजूदा तंबाकू नियंत्रण उपाय विफल हो रहे हैं, लेकिन एक और विकल्प मौजूद है — **तंबाकू हानि न्यूनीकरण (THR)**। जो लोग वर्तमान में उच्च जोखिम वाले तंबाकू उत्पादों (जैसे सिगरेट या कुछ मौखिक तंबाकू) का उपयोग करते हैं वे THR की मदद से इन्हें छोड़कर सुरक्षित निकोटिन उत्पाद (SNP) अपना पाते हैं और SNP उनके स्वास्थ्य के लिए कम हानिकारक हैं। सिगरेट के मामले में, तंबाकू को जलाने से टार और गैसें निकलती हैं, जिनमें हजारों विषैले रसायन होते हैं। इसके विपरीत, SNP उत्पाद बिना जलाए जाने वाले (non-combustible) होते हैं, और कुछ में तो तंबाकू बिल्कुल भी नहीं होती। जो लोग निकोटिन के उपयोग से होने वाले नुकसान को कम करना चाहते हैं, उनके पास अब कई सुरक्षित विकल्प हैं — जैसे निकोटिन वेप (ई-सिगरेट), हीटेड तंबाकू उत्पाद, **निकोटिन पाउच, स्लस**, और निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी (NRT)।

“विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि धूम्रपान से होने वाली मौतों की संख्या पिछले 20 वर्षों में नहीं घटी है और अभी भी इसकी संभावना सदी के अंत तक एक अरब तक पहुँचने की है।”

## तंबाकू हानि न्यूनीकरण के प्रभावी होने के क्या प्रमाण हैं?

हमारे हालिया प्रकाशन **The Global State of Tobacco Harm Reduction 2024: A Situation Report** में हमने बताया है कि दुनिया भर में पहले से ही कम से कम 14.4 करोड़ लोग सुरक्षित निकोटिन उत्पादों (SNP) का उपयोग कर रहे हैं, जबकि इन उत्पादों का विकास केवल पिछले 10–15 वर्षों में हुआ है। इस रिपोर्ट में यह दर्शाया गया है कि विभिन्न देशों में सुरक्षित निकोटिन उत्पाद पारंपरिक सिगरेटों की जगह ले रहे हैं, और हमारे शोध में इस बात के ठोस प्रमाण मिले हैं कि SNP के उपयोग में वृद्धि और धूम्रपान में कमी के बीच एक सीधा संबंध है।

इस ब्रीफिंग पेपर में हमने तीन महाद्वीपों के तीन देशों के उदाहरण दिए हैं जहाँ THR ने स्पष्ट प्रभाव दिखाया है — **जापान** में हीटेड तंबाकू उत्पादों का तेज़ी से बढ़ना, **नॉर्वे** में स्लस के उपयोग का पुनरुत्थान, और **न्यूज़ीलैंड** में निकोटिन वेप का अपनाया जाना। नवीनतम आँकड़े दिखाते हैं कि इन देशों में सुरक्षित निकोटिन उत्पादों के बढ़ते उपयोग से सिगरेटों का स्थान लिया जा रहा है।

“हमारे शोध में यह दृढ़ प्रमाण मिला है कि सुरक्षित निकोटिन उत्पादों के उपयोग में वृद्धि के साथ धूम्रपान की दर में समानुपाती कमी होती है।”



## जापान और हीटेड टोबैको प्रोडक्ट्स

हीटेड टोबैको प्रोडक्ट्स (HTP) पहली बार 2014 में जापान में उपलब्ध हुए, और अगले दस वर्षों में इनके उपयोग में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। दशकों से धूम्रपान की दर घट तो रही थी – 1970 में 20 से 29 वर्ष आयु वर्ग के पुरुषों में यह 79% थी<sup>2</sup> – किंतु HTP के उपयोग में वृद्धि के साथ सिगरेट की बिक्री में उल्लेखनीय और तीव्र गिरावट दर्ज की गई।

2022 में, बाजार में इन्हें एक पूरी तरह से नए उत्पाद के रूप में लॉन्च के केवल आठ साल बाद, 17.9% पुरुष और 6% महिलाएँ HTP का उपयोग कर रही थीं।<sup>3</sup> इस दौरान, जापान में धूम्रपान करने वालों की संख्या 2016 में पुरुषों में 29.7% और महिलाओं में 9.7% से घटकर<sup>4</sup> 2022 में क्रमशः 26.5% और 7.7% रह गई।<sup>5</sup>

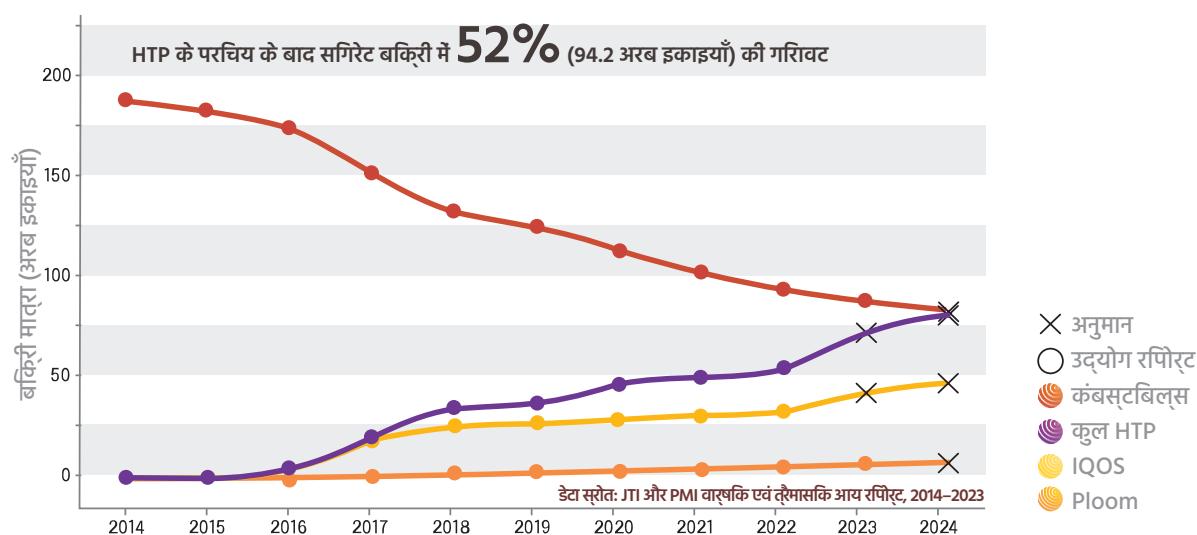
HTP की सफलता निर्विवाद है, परंतु हाल के वर्षों में धूम्रपान दर में अपेक्षाकृत धीमी गिरावट को इस तथ्य से समझाया जा सकता है कि स्वतंत्र और उद्योग-प्रायोजित अध्ययनों ने दिखाया है कि जापान में अधिकांश HTP उपयोगकर्ता अभी भी सिगरेट पीते हैं।<sup>6,7</sup> यह तथ्य महत्वपूर्ण है, क्योंकि दूसरे अनुसंधानों से भी पता चला है कि HTP उपयोग करने वाले दो-तिहाई व्यक्ति अपनी सिगरेट की संख्या कम कर देते हैं<sup>8</sup> – जो जापान के सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक दूसरे अध्ययन ने दर्शाया कि 2016 से 2019 के बीच सिगरेट बिक्री में कमी 2011 से 2015 के बीच की तुलना में पाँच गुना अधिक थी।<sup>9</sup>

### चतुर्थ 1



GSTHR.ORG

जापानी तंबाकू बाजार का आकार (खुदरा इकाइयों में)



ग्लोबल स्टेट ऑफ टोबैको हार्म रिडक्शन के हमारे अनुसंधान, जो बिक्री मात्रा की तुलना करता है, से स्पष्ट होता है कि सिगरेट की खपत में बड़ी कमी आई है। फिलिप मॉरिस इंटरनेशनल और जापान टोबैको की वार्षिक और त्रैमासिक रिपोर्टों के अनुसार, 2015 में लगभग 182.34 अरब सिगरेटें बिकीं। 2023 तक यह संख्या 52% घटकर 88.1 अरब रह गई – अर्थात् 94.2 अरब की गिरावट – जबकि HTP में प्रयुक्त तंबाकू स्टिक्स की बिक्री दस साल से भी कम समय में बढ़कर 72 अरब इकाइयों तक पहुँच गई।



“ हीटेड टोबैको प्रोडक्ट्स पहली बार 2014 में जापान में उपलब्ध हुए, और अगले दस सालों में उनके उपयोग में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। ”

तो जापान में HTP की सफलता के पीछे क्या कारण हैं? ये सिगरेट का विकल्प क्यों बन गए हैं? इसका एक प्रमुख कारण यह है कि इन्हें अपेक्षाकृत सुरक्षित निकोटिन उत्पाद माना जाता है। HTP उपकरण तंबाकू को जलाने के बजाय केवल गर्म करते हैं, जिससे धुआँ उत्पन्न नहीं होता। इसके परिणामस्वरूप उपयोगकर्ताओं का हानिकारक रसायनों से संपर्क पारंपरिक सिगरेट की तुलना में काफी कम हो जाता है।<sup>10</sup> इस अंतर का महत्व समकालीन और पूर्व धूम्रपानकर्ताओं पर किए गए समीक्षित वैज्ञानिक अध्ययनों में भी स्पष्ट रूप से सामने आया है। एक अध्ययन में पाया गया कि HTP के उपयोग के पीछे सबसे महत्वपूर्ण कारण यह विश्वास था कि ये स्वयं (90.6%) या दूसरों (86.7%) के लिए कम हानिकारक हैं।<sup>11</sup> इसके बाद व्यक्तिगत आनंद (76.5%) और सामाजिक रूप से अधिक स्वीकार्यता (74.4%) के कारण प्रमुख रूप से बताए गए। वर्तमान धूम्रपान करने वालों में से 55.1% ने कहा कि वे धूम्रपान छोड़ने की आशा में HTP का उपयोग करते हैं।

ग्लोबल एक्शन टू एंड स्मोकिं ग (पूर्व में फाउंडेशन फॉर ए स्मोक-फ्री वर्ल्ड) द्वारा 2019 में किए गए ग्लोबल स्टेट ऑफ स्मोकिं ग पोल के अनुसार, धूम्रपान करने वाले जापानी लोगों के सिगरेट छोड़कर HTP अपनाने का सबसे सामान्य कारण यह था कि उन्हें सिगरेट के धुएँ से दूसरों के स्वास्थ्य को होने वाले जोखिम की चिंता थी (40%)।<sup>12</sup> इसके बाद 36% ने कहा कि HTP स्वयं के स्वास्थ्य के लिए कम हानिकारक हो सकते हैं, और 35% ने बताया कि वे HTP का उपयोग उन स्थानों पर कर सकते हैं जहाँ धूम्रपान की अनुमति नहीं है।

जापानी लोग नई तकनीकों को अपनाने के प्रति असाधारण रूप से उत्साही माने जाते हैं। यही कारण था कि फिलिप मॉरिस इंटरनेशनल ने अपना IQOS उत्पाद सबसे पहले नागोया में परीक्षण के लिए चुना। यह भी संभवतः एक प्रमुख कारण है कि जापान ने इन नए डलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को इतनी शीघ्रता से अपनाया। जापानी समाज दूसरों पर अपने प्रभाव को कम करने और स्वच्छता के उच्च मानकों को बनाए रखने के लिए प्रेरित रहता है। इसलिए, HTP से धुआँ, गंध या राख उत्पन्न न होना इनके तेज़ी से लोकप्रिय होने का एक प्रमुख कारण बना।<sup>13</sup>

एक अन्य कारण यह रहा कि दूसरे सुरक्षित निकोटिन उत्पादों से इनकी प्रतिस्पर्धा अपेक्षाकृत कम रही। तंबाकू उद्योग अधिनियम के तहत जापान सरकार ने HTP को गैर-औषधीय तंबाकू उत्पाद के रूप में बिक्री की अनुमति दी है,<sup>14</sup> परंतु निकोटिन वेप्स पर प्रभावी रूप से प्रतिबंध लगाया है, क्योंकि किसी भी निकोटिन तरल या वेपिंग उपकरण को देश में बिक्री की स्वीकृति नहीं मिली है। अंत में उल्लेखनीय तथ्य यह है कि जापान सरकार ने HTP का न तो विरोध किया है और न ही उनके पक्ष में स्पष्ट रूप से समर्थन किया है। इसकी जगह, यह परिवर्तन मुख्य रूप से उपभोक्ताओं की अपनी और दूसरों की सेहत के प्रति चिंता से प्रेरित रहा है।

एक अध्ययन में पाया गया कहीट टोबैको प्रोडक्ट्स स्वयं या दूसरों के लिए कम हानिकारक हैं – यह विश्वास उनके उपयोग का सबसे महत्वपूर्ण कारण था।

जापान सरकार ने हीटेड टोबैको प्रोडक्ट्स का न तो समर्थन किया और न ही वरीध, बल्कि इनका उपयोग उपभोक्ताओं की अपनी और दूसरों की सेहत के प्रतिक्रिया से प्रेरित रहा।

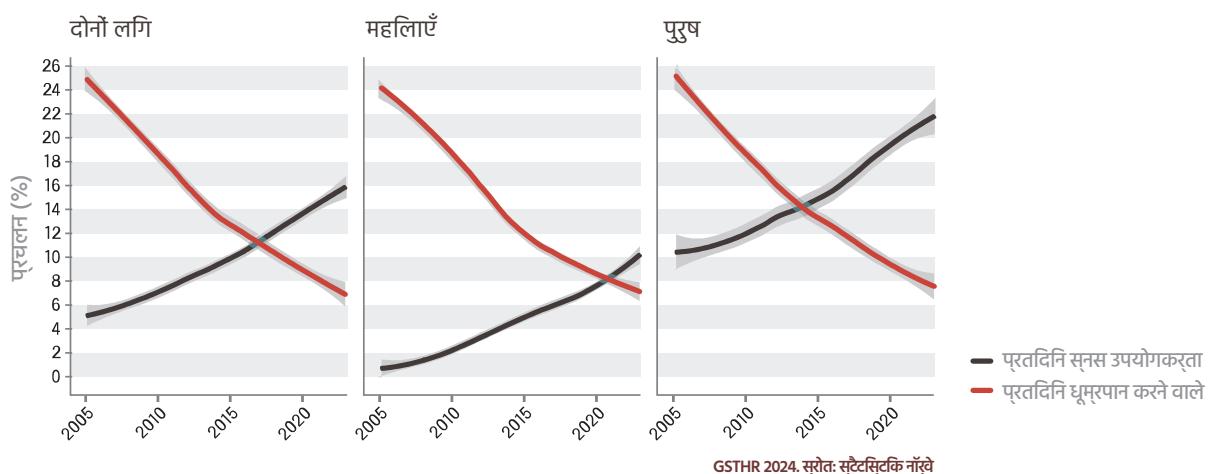
## नॉर्वे और स्नस

नॉर्वे में सोलहवीं शताब्दी से तंबाकू का धूम्रपान किया जा रहा है, लेकिन देश में स्नस का भी एक लंबा इतिहास रहा है।<sup>15</sup> स्नस एक धुआँ-रहित मुँह से लिया जाने वाला उत्पाद है, जो पिसी हुई तंबाकू की पत्तियों से बनाया जाता है और ऊपरी होंठ के नीचे रखा जाता है — या तो छोटे टी-बैग जैसे पाउच में जिसे “पॉर्निं स्नस” कहा जाता है, या खुल्ला तंबाकू के रूप में। चूंकि स्नस के उपयोग में तंबाकू का जलना शामिल नहीं होता, इसलिए यह धूम्रपान से जुड़े कई जोखिमों से बचाती है। नॉर्वेजियन लोग इसे 200 से अधिक सालों से उपयोग कर रहे हैं, लेकिन इसका व्यापक प्रसार 1990 के दशक के अंत में शुरू हुआ जब इस उत्पाद के सुरक्षित रूप सामने आने लगे।

नॉर्वे के सांख्यिकी विभाग के आंकड़ों के अनुसार, पिछले कुछ दशकों में स्नस के उपयोग में हुई वृद्धि के साथ देश में धूम्रपान की दर में उल्लेखनीय गिरावट दर्ज की गई।<sup>16</sup> 2005 में, 16 से 74 वर्ष की आयु के केवल 5% नॉर्वेजियन प्रतिदिन स्नस का उपयोग करते थे। 2023 तक यह आँकड़ा बढ़कर 16% हो गया — यानी तीन गुना से अधिक — जिनमें 25 से 34 वर्ष के पुरुषों में 34% और इसी आयु वर्ग की महिलाओं में 23% तक की दर पाई गई।



### चतिर 2



2023 में, 16 से 74 वर्ष की आयु के केवल 7% नॉर्वेजियन प्रतिदिन धूम्रपान करते थे — अर्थात अब सिगरेट की तुलना में स्नस का उपयोग करने वालों की संख्या दोगुनी हो चुकी है (16% बनाम 7%)। 55 से 64 वर्ष की महिलाओं में 12% और पुरुषों में 14% अब भी धूम्रपान करते हैं, परंतु युवा नॉर्वेजियनों में धूम्रपान लगभग समाप्त हो गया है। 2023 में केवल 2% महिलाएँ और 4% पुरुष (16–24 वर्ष आयु वर्ग) प्रतिदिन धूम्रपान करते थे। ऐतिहासिक संदर्भ में देखें तो 1973 में — जब पहली बार ऐसे आँकड़े उपलब्ध हुए — 16 से 24 वर्ष की आयु के 45% पुरुष और 43% महिलाएँ प्रतिदिन धूम्रपान करती थीं। यह स्पष्ट प्रमाण है कि स्नस सिगरेट का विकल्प बन रहा है।

“चूंकि स्नस के उपयोग में तंबाकू का जलना शामिल नहीं होता, यह धूम्रपान से जुड़े अनेक जोखिमों से बचाता है, और नॉर्वे में इसे 200 से अधिक वर्षों से उपयोग किया जा रहा है।

2017 वह पहला वर्ष था जब प्रतिदिन स्नस उपयोगकर्ताओं की संख्या सिगरेट पीने वालों से अधिक हो गई थी।<sup>17</sup> उस वर्ष 16 से 74 वर्ष के 11% नॉर्वेजियन प्रतिदिन सिगरेट पीते थे, जबकि 12% प्रतिदिन स्नस का उपयोग करते थे। सिगरेट और स्नस दोनों का एक साथ उपयोग (डुअल यूज़) पाया गया है, लेकिन यह बहुत दुर्लभ है। एक अध्ययन में बताया गया कि केवल 6.8% पुरुष दोनों का साथ में उपयोग करते थे, जबकि केवल 1% ने दोनों का प्रतिदिन सेवन करने की सूचना दी।<sup>18</sup>

तो, स्नस के सिगरेट की जगह लेने के पीछे क्या कारण रहे हैं? सबसे पहले, नॉर्वे ने यूरोप के अन्य देशों की तुलना में तंबाकू नियंत्रण कानूनों को जल्दी अपनाया, जिससे उसे धूम्रपान दर घटाने की लड़ाई में शुरुआती बढ़त मिली। नॉर्वेजियन हेल्थ डायरेक्टरेट के अनुसार, देश को “कड़े तंबाकू कानूनों वाला राष्ट्र” माना जाता है<sup>19</sup> और यह यूरोप में तंबाकू नियंत्रण के सबसे मज़बूत देशों में शीर्ष पाँच में शामिल है।<sup>20</sup> नॉर्वे उन पहले देशों में था जिन्होंने तंबाकू विज्ञापनों पर प्रतिबंध लगाया।<sup>21</sup> 2004 में, यह आयरलैंड के बाद दूसरा देश बना जिसने राष्ट्रीय स्तर पर धूम्रपान प्रतिबंध लागू किया — जिसके तहत कार्यस्थलों और सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान निषिद्ध कर दिया गया।<sup>22</sup> नॉर्वे वह पहला देश भी था जिसने 2005 में लागू हुए तंबाकू नियंत्रण पर रूपरेखा अभिसमय (FCTC) की पुष्टि की।<sup>23</sup>

धूम्रपान के प्रति बढ़ते सामाजिक विरोध ने सिगरेट के विकल्प के रूप में किसी दूसरे उत्पाद के लिए मार्ग प्रशस्त किया, और नॉर्वे की स्नस के प्रति सांस्कृतिक स्वीकृति ने इसे वह स्थान भरने की क्षमता दी। नॉर्वे यूरोपीय संघ का सदस्य नहीं होने के कारण स्नस पर यूरोपीय प्रतिबंध से मुक्त रहा। फिर भी, स्नस की लोकप्रियता केवल उन नवाचारों की वजह से संभव हुई जिन्होंने इसे अधिक सुरक्षित, सुविधाजनक और इस प्रकार धूम्रपान करने वालों के लिए अधिक आकर्षक बनाया। 1990 के दशक के उत्तरार्ध में उत्पादन प्रक्रिया में बदलावों के परिणामस्वरूप स्नस के कम हानिकारक रूप विकसित हुए, जिनमें सिगरेट के धुएँ में पाए जाने वाले प्रमुख कार्सिनोजेन्स — जैसे तंबाकू-विशिष्ट नाइट्रोसामाइन्स और पॉलीसाइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन — के स्तर कम थे। बाज़ार में भी बदलाव आया, और खुल्ला स्नस की जगह अब परिचित छोटे पाउच वाली स्नस ने ले ली,<sup>24</sup> जिसे थूकने की आवश्यकता नहीं होती, जो उपयोग में अधिक सुविधाजनक और विभिन्न स्वादों में उपलब्ध थी।

अनुसंधान बताता है कि स्नस “पारंपरिक सिगरेट का एक व्यावहारिक विकल्प बनकर उमरी क्योंकि यह जलाने और धुएँ में मौजूद विषाक्त तत्वों के बिना निकोटिन देती है, इसे धूम्रपान-निषिद्ध स्थानों पर भी उपयोग किया जा सकता है, यह सस्ती होती है और इसे कम हानिकारक माना जाता है।<sup>25</sup>” इसके अनुसार, “स्नस ने सिगरेट की खपत में कमी लाने में तीन तरीकों से योगदान दिया है — (1) धूम्रपान छोड़ने के एक तरीके के रूप में, (2) उन नई पीढ़ियों के लिए एक वैकल्पिक उत्पाद के रूप में जो अन्यथा धूम्रपान शुरू कर सकती थीं, और (3) उन धूम्रपानकर्ताओं के लिए एक विकल्प के रूप में जो पूरी तरह धूम्रपान छोड़ने में असमर्थ या अनिच्छुक हैं।”

“  
2023 में, 16 से 74 वर्ष के केवल 7% नॉर्वेजियन प्रतिदिन धूम्रपान करते थे — अब सिगरेट की तुलना में स्नस उपयोगकर्ता दोगुने हो गए हैं (16% बनाम 7%)।

“  
यूरोप में अब व्यापक रूप से लागू होने वाले अनेक तंबाकू नियंत्रण कानूनों को सबसे पहले अपनाने वाले देशों में नॉर्वे की स्थिति ने उसे धूम्रपान दरों को कम करने की दिशा में एक प्रारंभिक बढ़त प्रदान की।



“  
स्नस की लोकप्रियता उन नवाचारों से संभव हुई जिन्होंने इसे अधिक सुरक्षित और सुविधाजनक बनाया, जिससे यह धूम्रपान करने वालों के लिए आकर्षक विकल्प बन गई।

स्लस, दहनशील सिगरेट के समान मात्रा में निकोटिन देती है<sup>26</sup> और लागत में भी सस्ती है।<sup>27</sup> कई लोगों के लिए, विशेष रूप से युवाओं के लिए, यह सिगरेट की तुलना में अधिक आकर्षक विकल्प है क्योंकि इससे बिना किसी बदबू के गोपनीय रूप से निकोटिन का सेवन किया जा सकता है। यह नॉर्वे के ठंडे मौसम में भी उपयोगी है क्योंकि स्लस का उपयोग घर के अंदर किया जा सकता है, जबकि धूम्रपान करने वालों को बार और रेस्टरां के बाहर धूम्रपान करना पड़ता है। अंततः, उपभोक्ताओं ने स्वयं ही यह परिवर्तन किया और तंबाकू हानि न्यूनीकरण को स्वीकार करते हुए अपनी और अपने आस-पास के लोगों की सेहत में महत्वपूर्ण सुधार लाने के लिए सिगरेट छोड़कर स्लस अपनाई।

## आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड और निकोटीन वेप्स

पिछले 50 सालों में आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में धूम्रपान दरों में लगातार कमी आई है, लेकिन पिछले दशक में वेपिंग उत्पादों के वैधीकरण और व्यापक स्वीकृति के बाद यह गिरावट और तेज़ हो गई है।

2018 से पहले, निकोटीन युक्त वेपिंग उत्पादों और ई-लिक्विड्स की बिक्री Smokefree Environments and Regulated Products Act 1990 के तहत आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में प्रतिबंधित थी। इसलिए, हालांकि निकोटीन-रहित ई-लिक्विड के साथ वेपिंग उपकरणों का उपयोग कानूनी था, पर वेपिंग करने वालों की संख्या बहुत कम थी। वास्तव में, जब 2015/16 में पहली बार इसका मापन किया गया, तो 15 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोगों में दैनिक वेपिंग की प्रचलन दर केवल 0.9% थी।<sup>28</sup> यह स्थिति 2018 में निकोटीन युक्त वेपिंग उत्पादों के वैधीकरण के बाद बदली, विशेष रूप से 2020/21 के बाद से, जब वेपिंग करने वालों की संख्या तेज़ी से बढ़ने लगी। 2023/24 तक, दैनिक वेपिंग की प्रचलन दर 11.1% थी, जो पिछले वर्ष के 9.7% से थोड़ा अधिक थी। इसका अर्थ यह है कि 2015/16 से 2023/24 के बीच आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में दैनिक वेपिंग करने वालों की अनुमानित संख्या 33,000 से बढ़कर 4,80,000 हो गई।

वेपिंग की वृद्धि को इस तथ्य से उजागर किया जा सकता है कि न्यूज़ीलैंड हेल्थ सर्वे के अनुसार 2022 में वेपिंग ने तंबाकू धूम्रपान को पीछे छोड़ दिया।<sup>29</sup> 2023/24 तक, जहां वेपिंग की प्रचलन दर 11.1% थी, वहीं 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वालों में दैनिक धूम्रपान की प्रचलन दर 6.9% थी, जो 2011/12 के 16.4% से घट गई थी।<sup>30</sup> इसका मतलब है कि 2023/24 में लगभग 3,00,000 लोग प्रतिदिन धूम्रपान कर रहे थे। आंकड़ों के अनुसार, वेपिंग करने वालों और धूम्रपान करने वालों के बीच का अंतर आगे और बढ़ने की संभावना है।



उपभोक्ताओं ने स्वयं ही यह परिवर्तन किया और तंबाकू हानि न्यूनीकरण को स्वीकार करते हुए अपनी और अपने आस-पास के लोगों की सेहत में महत्वपूर्ण सुधार लाने के लिए सिगरेट छोड़कर स्लस अपनाई।



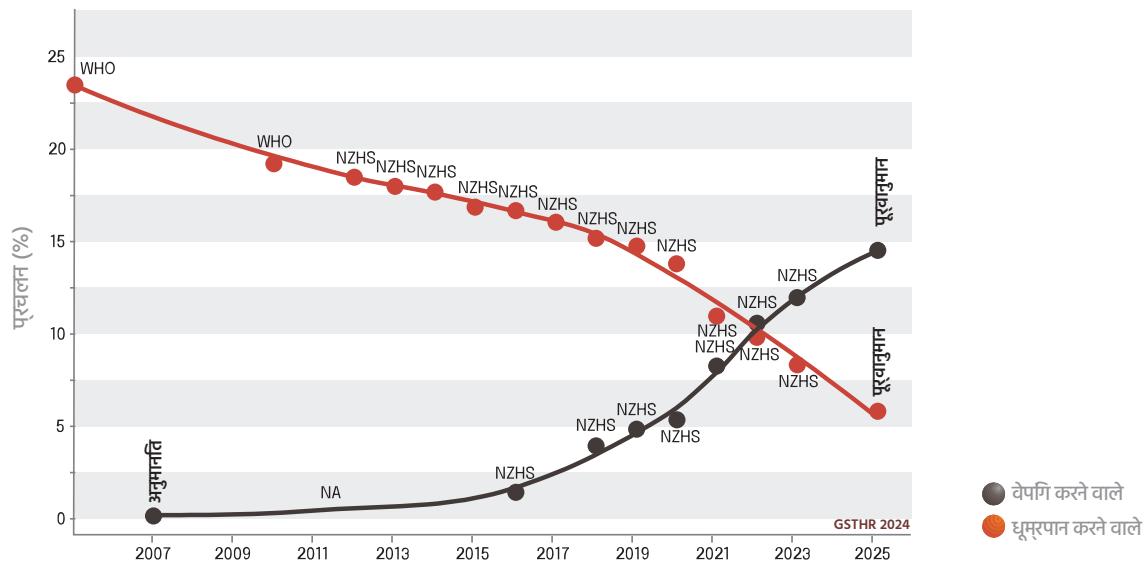
न्यूज़ीलैंड हेल्थ सर्वे के अनुसार, 2022 में वेपिंग की वृद्धि इस तथ्य से संपृष्ठ होती है कि यह तंबाकू धूम्रपान से आगे नकिल गई।

### चतुर्थ



GSTHR.ORG

न्यूज़ीलैंड में धूम्रपान और वेपिंग की प्रचलन दर, 2007–2025



स्रोत: NZHS – न्यूज़ीलैंड हेलथ सरवे, WHO – ग्लोबल रपोर्ट ऑन ट्रेडेस इन परीवेलेस ऑफ टोबैको यूज़ 2000–2025, चौथा संस्करण। 2025 तक का प्रवानुमान वेपिंग करने वालों के लिए 2016 से 2023 तक और धूम्रपान करने वालों के लिए 2021 से 2023 तक के आंकड़ों पर आधारित एक रैखिक विस्तार (linear extrapolation) है।

डेटा के गहन विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ है कि आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में माओरी और पैसिफिक समुदायों में वेपिंग दरों में वृद्धि दूसरे जातीय समूहों की तुलना में कहीं अधिक तेज़ रही है। 2022/23 में, 27.7% माओरी और 21.7% पैसिफिक लोगों ने बताया कि वे वर्तमान में वेपिंग करते हैं।<sup>31</sup> यह वृद्धि वेपिंग के वैधीकरण के बाद से उल्लेखनीय रही है — 2019/20 से 2022/23 के बीच, माओरी और पैसिफिक लोगों में दैनिक वेपिंग करने वालों का अनुपात चार गुना से अधिक बढ़ गया, जबकि इसी अवधि में कुल वेपिंग दरें लगभग दोगुनी हो गई।<sup>32</sup> 2018/19 से 2022/23 के बीच, माओरी वयस्कों में धूम्रपान की दर 33.4% से घटकर 20.2% हो गई।<sup>33</sup> इससे भी अधिक उल्लेखनीय यह है कि पैसिफिक समुदायों में धूम्रपान दर में अचानक गिरावट आई — जब 2018/19 से 2022/23 के बीच वर्तमान धूम्रपान करने वालों की संख्या आधी से भी कम होकर 24.7% से घटकर 10.3% रह गई।<sup>34</sup>

तो आओटेआरोआ न्यूज़ीलैंड में वेपिंग ने सिगरेट को क्यों प्रतिस्थापित किया? इसमें सरकार की भूमिका महत्वपूर्ण रही है — पहले निकोटीन वेपिंग उत्पादों के वैधीकरण के माध्यम से, और फिर सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए उनके संभावित लाभों के बारे में सकारात्मक संदेश देकर। देश के 2025 तक स्मोकफ्री बनने के लक्ष्य (अर्थात् वयस्क धूम्रपान प्रचलन दर 5% से कम होना) के हिस्से के रूप में, स्वास्थ्य मंत्रालय ने धूम्रपान छोड़ने में वेपिंग की भूमिका पर ज़ोर दिया है और वेपिंग की मदद से धूम्रपान छोड़ना चाहने वालों के लिए आधिकारिक संसाधन उपलब्ध कराए हैं। Smokefree New Zealand, जो देश की सार्वजनिक रूप से वित्तपोषित स्वास्थ्य सेवा Health New Zealand द्वारा संचालित धूम्रपान समाप्ति संसाधन है, ने कहा है कि “जो लोग धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, उनके लिए वेपिंग उत्पादों का उपयोग एक वैध विकल्प है।”<sup>35</sup>

“  
देश के 2025 तक स्मोकफ्री बनने के लक्ष्य के हिस्से के रूप में, स्वास्थ्य मंत्रालय ने धूम्रपान छोड़ने में वेपिंग की भूमिका पर ज़ोर दिया है और वेपिंग की मदद से धूम्रपान छोड़ने के इच्छुक लोगों के लिए आधिकारिक संसाधन प्रदान करेंगे।

न्यूज़ीलैंड के स्वास्थ्य मंत्रालय और Health New Zealand ने Vaping Facts वेबसाइट<sup>36</sup> के माध्यम से Cochrane review के उस इष्टिकोण पर भी बल दिया है जिसमें कहा गया है कि वेपिंग, धूम्रपान की तुलना में काफी अधिक सुरक्षित है<sup>37</sup> — विशेष रूप से इस तथ्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए कि वेपिंग उत्पादों का उपयोग करते समय दहन नहीं होता और वेपिंग व पारंपरिक तंबाकू उत्पादों का दोहरा उपयोग किसी व्यक्ति की धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया का वैध हिस्सा हो सकता है।<sup>38</sup>

जहाँ तक उन लोगों का सवाल है जिन्होंने वेपिंग अपनाई है, International Tobacco Control (ITC) New Zealand Surveys में भाग लेने वाले वर्तमान और पूर्व धूम्रपान करने वालों के एक प्रतिनिधि सर्वेक्षण में पाया गया कि वेपिंग उत्पादों का उपयोग करने का मुख्य कारण धूम्रपान की तुलना में पैसे बचाना था और इसके बाद धूम्रपान कम करने की इच्छा और पूरी तरह से धूम्रपान छोड़ने की इच्छा आती थी।<sup>39</sup>

## मुख्य निष्कर्ष

जापान, नॉर्वे और न्यूज़ीलैंड इस बात के उदाहरण हैं कि जब सुरक्षित विकल्प आसानी से उपलब्ध कराए जाते हैं, तो धूम्रपान दरें कितनी तेज़ी से घट सकती हैं। एक दशक से भी कम समय में, हमने यह देखा है कि निकोटीन के उपयोग के तरीके में विश्व स्तर पर एक बड़ा परिवर्तन आया है — एक ऐसे माध्यम से जो अपने आधे से अधिक उपयोगकर्ताओं की जान ले लेती थी, से लेकर ऐसे सुरक्षित विकल्पों के उद्घव तक जो केवल मामूली हानि पहुँचाते हैं। यह प्रवृत्ति जारी रहने के सभी संकेत दिखा रही है, और यह परिवर्तन मुख्यतः स्वयं धूम्रपान करने वालों द्वारा संचालित है।

सिगरेटों की जगह सुरक्षित निकोटीन उत्पादों के उपयोग के ठोस प्रमाणों का स्वागत किया जाना चाहिए। वास्तव में, कुछ देशों में अब SNP (सेफर निकोटीन प्रोडक्ट्स) का उपयोग सिगरेटों से भी अधिक हो गया है। जापान का उदाहरण, जहाँ ज्वलनशील तंबाकू की बिक्री में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अभूतपूर्व गिरावट आई है, यह दर्शाता है कि जब नियामक नीतियाँ प्रगति में बाधा नहीं डालतीं, तो सकारात्मक परिवर्तन कितनी शीघ्रता से संभव है। कई देशों में SNP की उपलब्धता ने उनके स्मोकफ्री लक्ष्य को प्राप्त करने में अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

इन सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभों के पीछे जो कारक कार्य कर रहे हैं, वे मुख्यतः उपयुक्त और किफायती उत्पादों की उपलब्धता तथा उपभोक्ताओं की रुचि से संबंधित हैं, न कि सरकारी या सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों की सक्रिय पहल से। यदि सरकारें, सार्वजनिक स्वास्थ्य निकाय और स्वास्थ्य एजेंसियाँ सुरक्षित उत्पादों की ओर इस परिवर्तन का सक्रिय रूप से समर्थन करें, तो धूम्रपान दरों में और तेज़ी से वैश्विक गिरावट तथा स्वास्थ्य में उसके साथ आने वाले सुधार की संभावनाओं की केवल कल्पना की जा सकती हैं।

एक दशक से भी कम समय में, हमने देखा है कि निकोटीन के उपयोग का स्वरूप एक धातक माध्यम से बदलकर ऐसे सुरक्षित विकल्पों में परिवर्तित हो गया है जो बहुत कम हानकारक हैं।

यदि सरकारें, सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थाएँ और स्वास्थ्य एजेंसियाँ सुरक्षित उत्पादों की ओर इस परिवर्तन का सक्रिय समर्थन करें, तो धूम्रपान दरों में तेज़ वैश्विक गिरावट और स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार की संभावनाएँ असीमित होंगी।

## References

- <sup>1</sup> 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>.
- <sup>2</sup> 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>.
- <sup>3</sup> 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>.
- <sup>4</sup> 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>.
- <sup>5</sup> Japan. Tobacco and Health Around the World. (n.d.). *Global Action to End Smoking*. पुनरप्राप्त 14 अगस्त, 2025, से <https://globalactiontoendsmoking.org/research/tobacco-around-the-world/japan/>.
- <sup>6</sup> 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>.
- <sup>7</sup> 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>.
- <sup>8</sup> 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>.
- <sup>9</sup> 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>.
- <sup>10</sup> UCL. (2022, जनवरी 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>.
- <sup>11</sup> Xu, Meng, Yan, Gravely, Quah, Ouimet, O'Connor, Sutanto, Yoshimi, Mochizuki, Tabuchi, & Fong, 2020.
- <sup>12</sup> 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](https://globalactiontoendsmoking.org/wp-content/uploads/2024/02/Global-State-of-Smoking-Poll-2019_-_Japan-Final-Report.pdf).
- <sup>13</sup> The story of THS in Japan, an interview with Tomoko Iida. (2022, अक्टूबर 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>.
- <sup>14</sup> Act No. 68 of 1984. *Tobacco Business Act*. (1984). E-Gov 法令検索. <https://www.japaneselawtranslation.go.jp/ja/laws/view/1119>.
- <sup>15</sup> 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.
- <sup>16</sup> Tobacco, alcohol and other drugs. (2024, जनवरी 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-lelevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler>.
- <sup>17</sup> Snus more used than cigarettes. (2018, जनवरी 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/artikler-og-publikasjoner/snus-more-used-than-cigarettes>.
- <sup>18</sup> 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>.
- <sup>19</sup> Tobacco Control in Norway. (2023, अगस्त 23). Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/english/tobacco-control-in-norway>.
- <sup>20</sup> Joossens, L., Olefir, L., Feliu, A., & Fernandez, E. (2022). *The Tobacco Control Scale 2021 in Europe*. Tobacco Control Scale. <https://www.tobaccocontrolscale.org/>.
- <sup>21</sup> 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.
- <sup>22</sup> Key Dates in Tobacco Regulation 1962–2020. (2022, अप्रैल). ASH. <https://ash.org.uk/resources/view/key-dates-in-tobacco-regulation>.
- <sup>23</sup> Tobacco Control in Norway, 2023.
- <sup>24</sup> Grøtvædt, L., Forsén, L., Ariansen, I., Graff-Iversen, S., & Lingaa 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>.
- <sup>25</sup> 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>.
- <sup>26</sup> 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>.
- <sup>27</sup> What is snus and why do so many Norwegians use it? (2021, जून 28). The Local Norway. <https://www.thelocal.no/20210628/what-is-snus-and-why-do-so-many-norwegians-use-it>.
- <sup>28</sup> Trends in smoking and vaping: New Zealand Health Survey. (2024, नवम्बर 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>.
- <sup>29</sup> 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](https://minhealthnz.shinyapps.io/nz-health-survey-2022-23-annual-data-explorer/_w_6994ce99/#!/explore-topics).
- <sup>30</sup> Trends in smoking and vaping, 2024.
- <sup>31</sup> Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File], 2023.
- <sup>32</sup> 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>.
- <sup>33</sup> Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File], 2023.
- <sup>34</sup> Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File], 2023.
- <sup>35</sup> 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>.
- <sup>36</sup> 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>.
- <sup>37</sup> Risks of Vaping. (n.d.). Vaping Facts. Te Whatu Ora/Health New Zealand. नरप्राप्त 26 सत्रिम्बर, 2024, से <https://vapingfacts.health.nz/the-facts-of-vaping/risks-of-vaping/>.
- <sup>38</sup> Te Whatu Ora, Health Promotion (नरिदेशक). (2023, अक्टूबर 18). Vaping, what the doctor says Original. <https://www.youtube.com/watch?v=UjhITheN9I0>.
- <sup>39</sup> 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>.



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/>

---

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

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

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