Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Beth yw dyfeisiau fepio?

Fepio

Beth yw dyfeisiau fepio?

Defnyddir y termau 'dyfais (dyfeisiau) fepio' a 'chynnyrch (cynhyrchiom) fepio' i ddisgrifio e-sigaréts, ENDS (systemau cyflenwi nicotin electronig) neu fêps a chynwysyddion ail-lenwi (e-hylifau) a fwriadwyd ar gyfer fepio nicotin.

Nid yw dyfeisiau fepio bob amser yn cynnwys nicotin.

Rydym yn defnyddio'r term 'fepwyr' i gyfeirio at bobl sy'n defnyddio dyfeisiau fepio'n rheolaidd a 'fepio' i ddisgrifio’r weithred o ddefnyddio cynnyrch fepio.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Y ffeithiau:

Dyfeisiau fepio yw dyfeisiau sy'n cael eu pweru gan fatris ac sy'n cynhesu hylif i gynhyrchu aerosol sy'n cael ei anadlu i mewn i'r ysgyfaint.

Mae'r hylif fel arfer yn cynnwys nicotin, er bod rhai fêps ar gael heb nicotin.

Mae fêps yn cynnwys gwahanol lefelau (neu gryfderau) o nicotin gan ddibynnu ar y brand. Mae Rheoliadau Tybaco a Chynhyrchion Cysylltiedig 2016 yn gosod cyfyngiadau ar faint o nicotin y dylai fêp ei gynnwys (gweler y Banc Gwybodaeth ynghylch y Gyfraith a'r Rheoliadau).

Gall fêps fod naill **ai'n ailwefradwy** (sef rhai y gellir eu hail-lenwi a'u hailddefnyddio) neu'n **dafladwy**, er **bod fêps tafladwy bellach wedi'u gwahardd yng Nghymru** oherwydd eu heffaith amgylcheddol a'u hapêl i bobl ifanc.

Mae fêps ar gael mewn amrywiaeth o flasau.

Weithiau mae dyfeisiau fepio'n cael eu gwneud i edrych fel eitemau bob dydd fel beiros a chofau bach USB.

Ni ddylai plant a phobl ifanc ddefnyddio dyfeisiau fepio.

Y ffeithiau:

Cafodd fêps eu marchnata'n wreiddiol fel dewis arall yn lle ysmygu sigaréts ac maent wedi dod yn boblogaidd ymhlith rhai oedolion sy'n ceisio rhoi'r gorau i ysmygu.

Yn wahanol i sigaréts, nid oes hylosgi (llosgi) mewn dyfeisiau fepio, felly nid oes mwg na chynhyrchion niweidiol eraill yn sgil hylosgi, fel tar a charbon monocsid.

Maent yn llai niweidiol nag ysmygu am nad ydynt yn cynnwys y tar, y carbon monocsid a chynhyrchion eraill sy'n achosi llawer o afiechydon sy'n gysylltiedig ag ysmygu.

Fodd bynnag, nid yw fêps yn gwbl ddiogel – maent yn cynnwys cemegion gwenwynig a all niweidio iechyd, ac mae'r rhan fwyaf o fêps hefyd yn cynnwys nicotin, sy'n gaethiwus.

Mae newid yn llwyr o ysmygu i fêps yn lleihau'r niwed i iechyd yn sylweddol i ysmygwyr sy'n methu neu sy'n amharod i roi'r gorau iddo.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

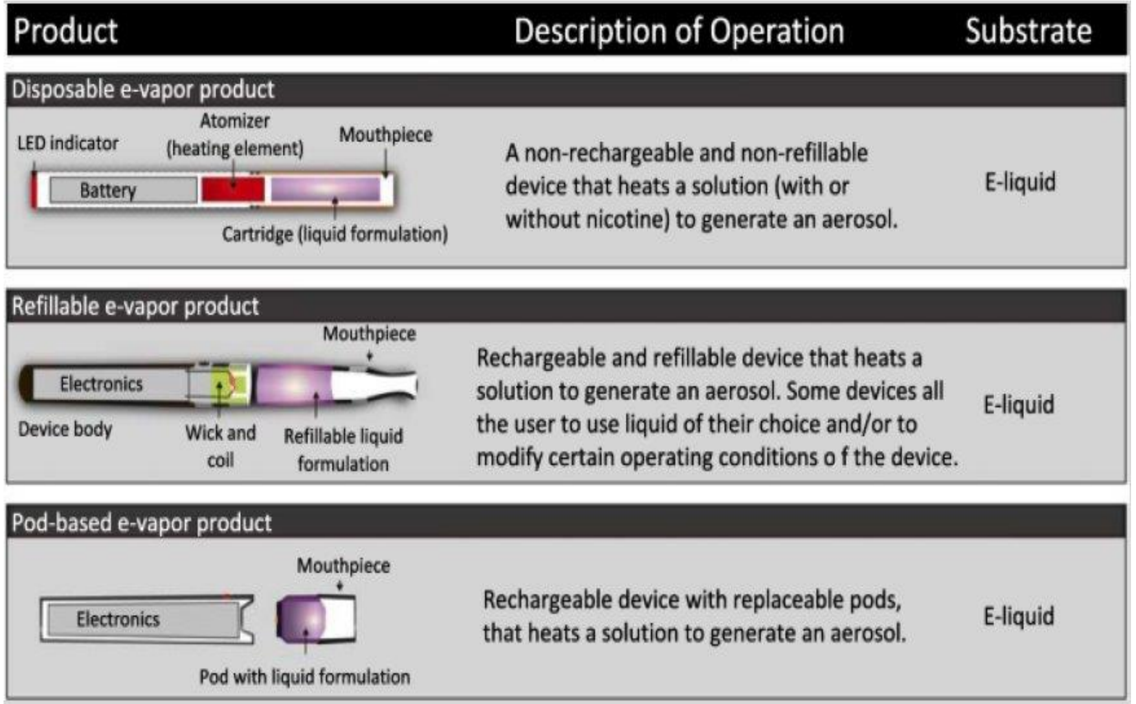
Mathau o fêps

Mae amrywiaeth y gwahanol gynhyrchion fepio sydd ar gael wedi cynyddu dros amser.

Mae'r diwydiant wedi datblygu ffyrdd arloesol o ddatblygu'r farchnad ymhellach.

Mae hyn wedi arwain at newidiadau fel:

- Defnyddio gwahanol flasau i annog defnyddwyr i fepio'n amlach ac felly cynyddu nifer y fêps sy’n cael eu gwerthu.
- Ychwanegu cynhyrchion fel halwynau nicotin i wella'r ffordd y caiff nicotin ei gyflenwi, gan wneud fepio'n fwy gaethiwus.
- Yn y gorffennol, roedd fêps tafladwy rhatach yn lleihau’r costau a’r rhwystrau i'w defnyddio, a fu’n eu gwneud yn fwy hygyrch i bobl ifanc. Fodd bynnag, arweiniodd eu heffaith ar yr amgylchedd, eu cost isel, a'u hapêl i bobl ifanc at waharddiad ar fêps tafladwy yng Nghymru o fis Mehefin 2025.


Product	Description of Operation	Substrate
Disposable e-vapor product	A non-rechargeable and non-refillable device that heats a solution (with or without nicotine) to generate an aerosol.	E-liquid
Refillable e-vapor product	Rechargeable and refillable device that heats a solution to generate an aerosol. Some devices all the user to use liquid of their choice and/or to modify certain operating conditions o f the device.	E-liquid
Pod-based e-vapor product	Rechargeable device with replaceable pods, that heats a solution to generate an aerosol.	E-liquid

Ffynhonnell: Smith M, Peitsch MC, Maeder S. Electronic nicotine delivery products. Pennod 2 yn: Toxicological evaluation of electronic nicotine delivery products [Rhyngrwydd]. ISBN 978 0 12 820490 0, doi :https://doi.org/10.1016/C2019-0 02209 1. Llundain: Academic Press; 2021. 17 22.

Sylwer: Mae hon yn ddolen allanol sydd ond ar gael yn Saesneg

Amserlen dyfeisiau fepio

Cyflwynwyd fêps a dyfeisiau fepio i farchnad y DU gyntaf tua diwedd y 2000au. Dyluniwyd y modelau cynnar i edrych fel sigaréts traddodiadol, gan efelychu'r profiad o ysmygu.

Dros amser, mae dyluniadau wedi dod yn fwy datblygedig ac apelgar, gyda dyfeisiau lliwgar, cryno, ac addasadwy.

Mae cynhyrchion fepio modern hefyd yn fwy effeithlon wrth gyflenwi nicotin, gan ddarparu dosau cryfach ac effeithiau cyflymach na fersiynau cynharach yn aml.

2003: Cafodd dyfeisiau fepio modern eu patentu gyntaf yn Tsieina

~ 2008: Cyrraedd marchnad y DU

Dyfeisiau cynnar yn edrych fel sigaréts: 'cig a like'

Cawsant eu marchnata i ysmygwyr fel dyfeisiau rhoi'r gorau i ysmygu

Roeddent yn gymharol wael am gyflenwi nicotin o gymharu â thybaco

2009: Dyfeisiau pen:

2011: Tanciau

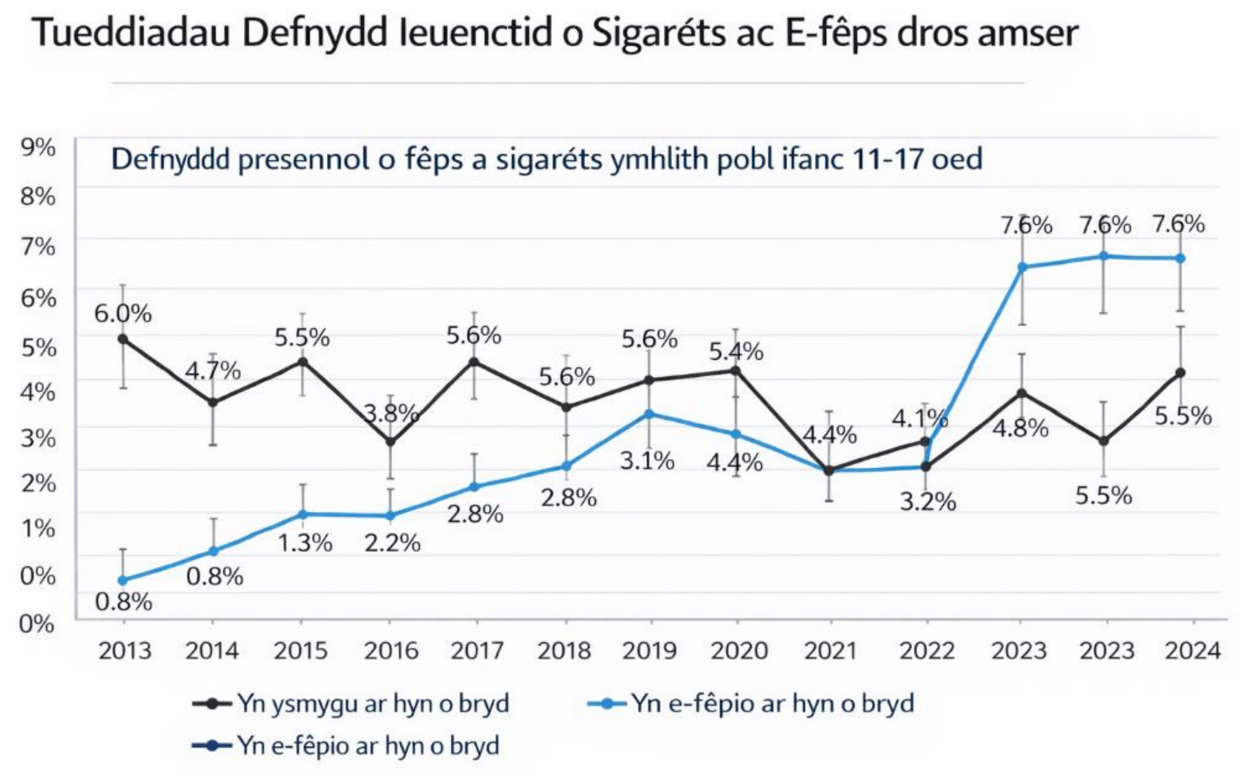
2015: Deddf i atal gwerthu'r dyfeisiau i rai dan 18 oed

Ddechrau'r 2020au: Cynnydd mewn fêps tafladwy/untro

2025: Gwahardd gwerthu fêps tafladwy

Y newid yn y defnydd o sigaréts a fêps dros amser

Mae cyfran y bobl ifanc sy'n defnyddio sigaréts dros amser wedi bod yn gostwng; fodd bynnag, mae'r gyfran sy'n defnyddio fêps yn cynyddu.



Ffynhonnell: ASH Cymru

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Cwestiynau i'w trafod

Beth sydd wedi'i gynnwys mewn hylif fepio?

Pam yr oedd rhai gweithgynhyrchwyr yn gwneud fêps na ellid eu hailwefru, yn eich barn chi?

Pam mae rhai fêps wedi'u dylunio i fod yn ddeniadol o ran eu lliw a'u golwg?

Sut ydych chi'n gwybod a yw dyfais yn cynnwys sylwedd anghyfreithlon fel canabis?

Sut ydych chi'n gwybod a yw dyfais yn cynnwys nicotin?

Iechyd Cyhoeddus Cymru