

# Velká Británie: Jak NHS začala doporučovat vaping

Od tichého experimentu k celostátní politice. Tohle je příběh toho, jak britský zdravotní systém změnil přístup ke kouření a co z toho vzešlo.

Generace bez kouře • Díl 4 ze 5 • 2025

**-41 %**

pokles kuřáků v letech 2011–2023

**5,5 mil.**

dospělých vaperů UK (2025)

**166 000**

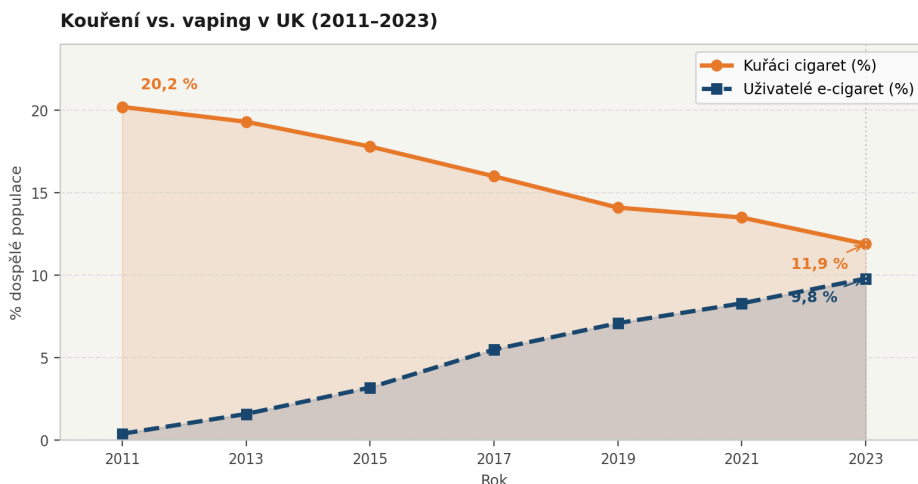
méně předčasných úmrtí do roku 2052

Velká Británie je jednou z mála zemí, kde se tobacco harm reduction proměnila z okrajové myšlenky v oficiální státní politiku. Klíčový zlom přišel v roce 2015, kdy úřad jménem Public Health England zveřejnil zprávu s jasným závěrem: e-cigarety jsou přibližně o 95 % méně škodlivé než klasické cigarety. Od té chvíle britský stát přestal váhat, a výsledky jsou dnes vidět v číslech.

## Výchozí stav: kouření jako největší preventabilní zabiják

V Británii dekádu zpět kouřilo **20,2 % dospělých**, tedy přes 10 milionů lidí jen v roce 2011. Tabák v roce 2021 způsobil odhadem **75 800 úmrtí**, tedy zhruba 11 % všech zemřelých. Každá pátá smrt na rakovinu šla na vrub tabáku. Roční náklady NHS na léčbu nemocí způsobených kouřením se pohybovaly mezi 2,7 a 5,2 miliardami liber.

Tradiční nástroje tabákové politiky, tedy zákaz kouření na veřejných místech (2006), grafická varování na krabičkách, reklamní zákazy a zvyšování daní, fungovaly, jenže pomalu. Pokles šel tempem zhruba 0,5–1 procentní bod ročně. Ale pak přišly e-cigarety.



Graf 1: Vývoj podílu kuřáků a vaperů v UK, 2011–2023. Zdroj: ONS, ASH UK, Safer Nicotine Revolution (2025)

## Přelomový rok 2015: věda říká "méně škodlivé"

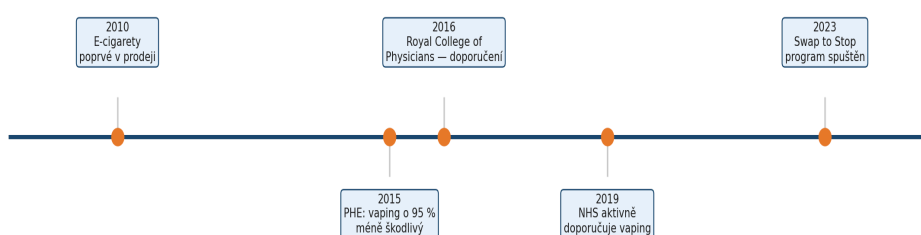
V srpnu 2015 zveřejnila agentura Public Health England (PHE) zprávu, která celou debatu přepsala. Vycházela z přehledu dostupné literatury a dospěla k jednoznačnému závěru: vaping je přibližně o 95 % méně škodlivý než kouření. Toto číslo se záhy stalo globálním referenčním bodem.

Zpráva byla důležitá nejen svým obsahem, ale i svou autoritou. PHE nebyla okrajová organizace. Byl to jeden z klíčových orgánů britské státní zdravotní politiky. Politici, lékaři i veřejnost dostali jasný signál: e-cigarety sice nejsou bez rizika, ale z pohledu harm reduction jsou zásadně jinou kategorií než cigarety.

V roce 2016 navázala Royal College of Physicians zprávou *Nicotine without smoke*, která výslovně doporučila aktivní podporu přechodu kuřáků na vaping jako nástroj harm reduction. O rok dříve přitom v Leicesteru vznikla první odvykávací služba, která e-cigarety klientům aktivně doporučovala.

## Chronologie změn

Klíčové milníky britské harm reduction politiky



Graf 2: Klíčové milníky britské harm reduction politiky. Zdroj: PHE, NHS, UK Department of Health and Social Care

## NHS jako aktivní promotér: od tolerance k doporučení

Britský přístup se od většiny zemí světa liší v jednom zásadním bodě. A tedy faktu, stát e-cigarety nejen toleroval, ale aktivně doporučoval. NHS na svých stránkách dnes bez obalu uvádí, že vaping je jedním z nejúčinnějších nástrojů odvykání. A navíc výrazně snižuje expozici toxinům způsobujícím rakovinu.

Tahle komunikace je zásadní. Například průzkumy z roku 2025 ukazují alarmující číslo: **56 % britských dospělých** mylně věří, že vaping je stejně škodlivý jako kouření nebo dokonce více škodlivý než tradiční kouření. Bez jasné komunikace o relativní bezpečnosti kuřáci jednoduše nemají informace k racionálnímu rozhodnutí.

*"Switching completely to e-cigarettes significantly reduces your exposure to toxins and chemicals that cause cancer, lung disease, and cardiovascular disease."*

— NHS UK, *Smoking Cessation Guidance*

## Swap to Stop: nejambicióznější odvykávací program světa

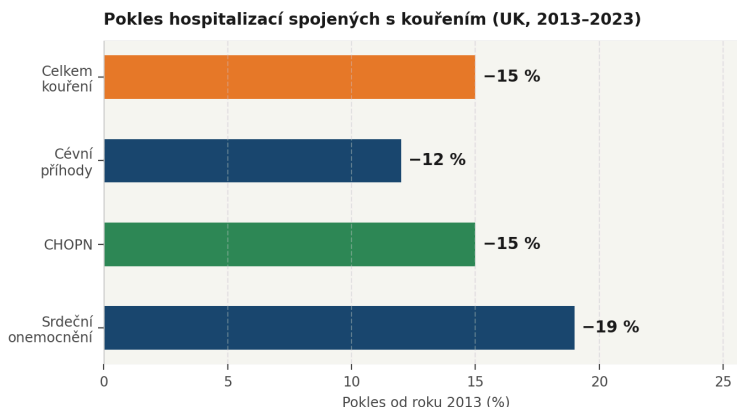
V dubnu 2023 spustila britská vláda program **Swap to Stop**. Šlo o světově ojedinělou iniciativu, v níž dostalo přibližně **1 milion kuřáků** bezplatnou startovací sadu pro přechod na vaping spolu s behaviorální podporou. Program zastřešilo přímo Ministerstvo zdravotnictví a stojí na logice harm reduction. Tedy fakt, že když člověk nechce nebo nemůže přestat kouřit, je lepší přejít na méně škodlivý produkt než zůstat u cigaret.

V době spuštění kouřilo v Anglii stále přes 6 milionů dospělých. Každý jeden procentní bod poklesu prevalence přináší britské státní pokladně úsporu zhruba **690 milionů liber** ročně.

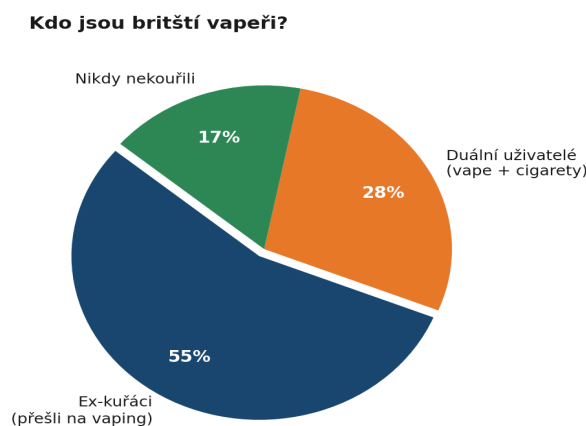
## Výsledky: data, která mluví za vše

Prevalence kouření klesla z 20,2 % (2011) na **11,9 % v roce 2023**. To znamenalo pokles o 41 %. Nejnižší zaznamenaná míra od roku 2011, kdy se data začala systematicky sbírat.

Dnes je v Británii přibližně **5,5 milionu dospělých vaperů**. Z toho **55 % jsou ex-kuřáci**, kteří pomocí vapingu kouření zcela nechali. Za posledních 5 let opustilo cigarety díky e-cigaretám téměř **3 miliony lidí**.



Graf 3: Pokles hospitalizací spojených s kouřením v UK, 2013–2023. Zdroj: NHS England, IHME GBD 2024



Graf 4: Složení skupiny vaperů v UK. Zdroj: ASH UK, 2024

Co říkají zdravotní výstupy (IHME GBD, 2013–2023): mortalita spojená s kouřením klesla o 19 %, CHOPN o 15 %, celková mortalita spojená s kouřením o 15 % a rakovina o 13 %. Hospitalizace pro onemocnění způsobená kouřením se propadly z 446 400 v letech 2019–20 na 408 700 v letech 2022–23.

Podle projekce výzkumníků může přechod na vaping v UK zachránit **166 000 lidí před předčasnou smrtí** v období 2012–2052.

Zdroj: Tobacco Control (2022)

## Stínové stránky: mládež a nepochopení rizik

Britský model ale není bez problémů. Popularita vapingu mezi mladými (16–24 let) je znepokojivá — přibližně **24 % mladých Britů** v roce 2022 vapovalo v posledních 30 dnech. Vláda reagovala zákazem jednorázových e-cigaret (disposable vapes) od roku 2025.

Zdroje: ONS, ASH UK, NHS England, PHE, Safer Nicotine Revolution 2025, SFNZ Report 20243

Druhou slabinou je přetrvávající nepochopení rizik: průzkumy z roku 2025 ukazují, že **56 % dospělých a 63 % mladých** si myslí, že vaping je stejně škodlivý nebo škodlivější než kouření. Pokud kuřáci o méně škodlivé alternativě nevědí, nemohou ji zvolit.

## Co dělá UK jinak: tři principy britského přístupu

<b>Vědecké ukotvení a pravidelná revize</b>	Politika vychází z průběžně aktualizovaných zpráv nezávislých odborných institucí (PHE, Royal College of Physicians, NICE). Data se přehodnocují každé dva roky a doporučení se aktualizují podle nových důkazů.
<b>NHS jako aktivní promotér</b>	Harm reduction není jen tolerována — je aktivně doporučována. NHS kuřákům přímo říká, aby přechod na vaping zvážili. To je zásadní rozdíl oproti zemím, kde zdravotní systém zachovává neutrální nebo dokonce nepřátelský postoj.
<b>Přísnost pro mládež, podpora pro dospělé</b>	Věková hranice, zákaz prodeje nezletilým, omezení reklamy cílené na děti — a zároveň Swap to Stop pro dospělé kuřáky. Tyto dva cíle si neodporují, pokud je regulace skutečně šitá na míru věkové skupině.

## Shrnutí v číslech

Ukazatel	Hodnota	Zdroj
Kouření 2011	20,2 %	ONS
Kouření 2023	11,9 %	ONS
Pokles kouření celkem	-41 %	ONS / Safer Nicotine Revolution 2025
Počet vaperů (2025)	5,5 mil. dospělých	ASH UK 2025
Ex-kuřáci mezi vapery	55 %	ASH UK 2025
Pokles hospitalizací (2019–23)	-8,5 %	NHS England
Pokles kardiov. mortality (2013–23)	-19 %	IHME GBD
Zachráněné životy do 2052 (projekce)	166 000	Tobacco Control 2022
Roční úspora NHS na 1 pp poklesu	£690 mil.	ASH / UCL, 2025

Tabulka 1: Klíčové ukazatele britské harm reduction politiky.

## Závěr: odvaha říct pravdu

Britský případ ukazuje, že harm reduction v oblasti tabáku funguje. Samozřejmě ale jen tehdy, když ji provází odvážná a jasná komunikace. Nestačí e-cigarety tolerovat; je třeba kuřákům říct, že méně škodlivá cesta existuje. A nestačí vydat zprávu, je třeba ji přetavit do doporučení NHS, vládních programů a konkrétních kampaní.

Díky tomuto přístupu míří Velká Británie reálně pod 10 % kuřáků. Tedy cíl, který ještě nedávno vypadal nedosažitelně. Zároveň se ukazuje, jak citlivé je balancování: volnost pro dospělé kuřáky musí být soustavně vyvažována cílenými omezeními pro mladé.

Pro Českou republiku, kde stát stále komunikuje všechny nikotinové produkty jako rovnocenně škodlivé, je britský model zrcadlem, ale i výzvou. Zdravotní systém, který se bojí říct „*toto je méně škodlivé*“, odsuzuje kuřáky k tomu horšímu.

---

*Zdroje: The Safer Nicotine Revolution: Global Lessons, Healthier Futures (smokefreesweden.org, 2025) · SFNZ Executive Summary 2024 · Office for National Statistics — Adult Smoking Habits in the UK 2023 · NHS England Statistics on Public Health 2023 · ASH UK — Use of Vapes among Adults in Great Britain 2024 · Institute for Health Metrics and Evaluation — Global Burden of Disease Results 2021 · PHE — E-cigarettes around 95% less harmful than tobacco (2015)*