



2008-11-06

Rökning av vattenpipa

En vanlig föreställning är att rökandet av vattenpipa inte är lika skadligt som vanlig tobaksrökning. Denna föreställning är dock helt ogrundad. Tvärtom innehåller den rök som uppstår vid rökandet av vattenpipa åtskilliga toxiner (giftiga ämnen) som vi sedan tidigare vet orsakar lungcancer, hjärtsjukdomar och andra sjukdomar.

Rökning av vattenpipa kan till och med utsätta rökaren för mer av den hälsofarliga röken än vanlig cigarrettrökning. Rökning av vattenpipa bygger på att flera personer sitter och röker tillsammans från samma pipa och är alltså en social aktivitet. Detta innebär att rökningen av vattenpipa ofta pågår under en längre tid vid varje rökstillfälle än för den som röker en cigarett. En cigarett varar ungefär 5-7 minuter och under denna tid tar rökaren ungefär 8-12 bloss, medan en vattenpipa röks under ca 20-80 minuter, under vilken rökaren i genomsnitt tar 50-200 bloss. Den som röker vattenpipa inandas alltså mer rök under ett tillfälle än vad en cigarettörkare gör.

En vanlig myt är att den tobak som används i vattenpipor inte innehåller nikotin. Detta stämmer dock inte. Koncentrationen av nikotin är visserligen svagare vid rökning av vattenpipa, eftersom vattnet absorberar en del av nikotinet. Eftersom en rökare röker tills dess att ens nikotinbehov är stillat kan detta emellertid innebära att man behöver röka längre och mer vid varje tillfälle för att få sitt nikotinbehov stillat och till följd därav får i sig mer hälsofarlig rök.

Rökning av vattenpipa har inte studerats och forskats på lika intensivt som annan tobaksrökning. De studier som har gjorts stödjer dock att det är minst lika farligt att röka vattenpipa som cigaretter. Den forskning som finns på området har kommit fram till följande slutsatser:

- Att röka vattenpipa utgör en allvarlig hälsofara för rökaren och andra som utsätts för röken.
- Genom att röka vattenpipa under en timme får du i dig 100-200 gånger mer hälsofarlig rök än genom en enda cigarett.

2008-11-06

- Trots att vissa ämnen till viss del absorberas av vattnet innehåller röken höga halter av toxiner, bland annat kolmonoxid, tungmetaller och cancerframkallande kemikalier.
- Kolen som vanligtvis används för att hetta upp tobaken ökar troligtvis hälsoriskerna, eftersom denna också frambringar giftiga ämnen när den upphettas.
- Röken från en vattenpipa är en blandning av tobaksröken och röken från kolen och även passiva rökare utsätts därför för hälsorisker.
- Det finns inget som tyder på att rökning av vattenpipa är mindre farligt än vanlig tobaksrökning.
- Att dela munstycke till en vattenpipa med andra innefattar vissa risker att drabbas av överförbara sjukdomar såsom munherpes och hepatit.
- Tobaken till en vattenpipa är ofta smaksatt och väldigt söt, vilket gör den väldigt lockande; den söta lukten och smaken av röken förklarar varför en del människor, speciellt ungdomar som annars kanske inte skulle använda tobak, börjar röka vattenpipa.

Källa: TobReg, (WHO studygroup on tobacco product regulation), 2005