

Myter

om vattenpipor

Mindre hälsofarligt
– tobaken filtreras
ju genom vatten!

Mindre skadlig
och beroende-
framkallande



Att röka vattenpipa har blivit inne bland ungdomar – men det är minst lika farligt som cigaretter. Vad är en vattenpipa och hur farligt är det egentligen? Den här skriften berättar lite om vad vi vet idag.

Vanligt i Mellanöstern och Asien

Att röka vattenpipa är en tradition som är vanligt förekommande i Mellanöstern, Asien, Afrika och Indien. Man beräknar att omkring 100 miljoner människor röker vattenpipa runt om i världen. Det ses som en social aktivitet att sitta och röka tillsammans, något rofyllt, avslappnat och mysigt.

Myter om vattenpipor

Myten om att det är ofarligt att röka vattenpipa är stark. Tobaken som används är smaksatt med olika essenser (frukt, karamell, örter) och kamouflerar därmed obehaglig lukt och giftiga ämnen i tobaksröken. Den söta lukten och smaken av röken lockar många att prova. Det är vanligt att fler och fler lockas till att testa – även de som inte skulle prova att röka cigaretter. Men att röka vattenpipa är inget säkert alternativ.

Tobaken som röks i vattenpipor innehåller nikotin. Det är ännu oklart hur beroendeframkallande det är att röka vattenpipa.

Koncentrationen av nikotin är större än i röken från industritillverkade cigaretter. Vattnet absorberar en del av nikotinet vilket innebär att rökare behöver röka längre och mer för att få sitt nikotinbehov stillat. Därmed ökar mängden giftiga ämnen som inhaleras.

100 cigaretter

Röken från en vattenpipa är en blandning av tobaksrök och rök från kolen som håller tobaken glödande. Analyser av röken visar att den innehåller minst lika mycket kolmonoxid, tjära, tungmetaller och cancerframkallande ämnen som cigarettök.

En vattenpipsession på en timme motsvarar röken från cirka 100 cigaretter. Den passiva rökningen är därmed lika farlig som vid cigarettökning.

Höga nivåer av kolmonoxid bildas vid vattenpiprökning och kan orsaka kolmonoxidförgiftning. Det är ett allvarligt tillstånd med risk för neurologiska skador och behöver omgående behandlas på sjukhus.

Vad säger lagen

Det finns ingen åldersgräns på inköp av vattenpipa, däremot är det 18 år som gäller för inköp av all form av tobak.

Vattenpipor har använts i över 400 år. Den uppfanns troligen i Indien men är vanligast i mellanöstern och delar av centralasien. Ofta kallad narghile, persiskt ord för kokosnöt, eftersom man tror att de ursprungligen tillverkades av kokosnötter.



**Att röka vattenpipa utgör en allvarlig
hälsofara för rökaren och andra som
utsätts för röken!**

Läs mer på www.tobaksfakta.org

www.fhi.se