

Rökning av vattenpipa

En vanlig föreställning om rökande av vattenpipa är att det 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 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:

- Röken från vattenpipan innehåller minst lika mycket kolmonoxid, tjära, tungmetaller och cancerframkallande ämnen som cigaretttrök.
- Kolmonoxidhalten i blodet är ibland högre vid rökning av vattenpipa än vid cigaretttrökning
- Rökning av vattenpipa orsakar sämre lungkapacitet och luftvägsproblem.
- Eftersom vattenpipa röks under längre tid utsätts även andra för mer passiv rökning.
- Kolen som vanligtvis används för att hetta upp tobaken ökar troligtvis hälsoriskerna eftersom denna också frambringar giftiga ämnen när den upphettas.
- Genom att samma munstycke används, finns det smittspridningsrisk för exempelvis; HIV, hepatit, TBC och herpes.
- 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.
- Rök från vattenpipan dras längre ned i lungorna då röken måste dras in hårdare.
- Med cigaretter röker man 8-12 puffar i ca 5-7 min, med vattenpipa röker man 50-200 puffar i ca 20-80 min
- En rökombgång motsvarar ca 100 cigaretter.

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