

VATTENPIPA

**PÅSTÅENDEN
OCH FAKTA**

ASHFINLAND



VATTENPIPA

– PÅSTÅENDEN OCH FAKTA

Rökning av vattenpipa är vanligast bland unga och unga vuxna. Smaksatta tobaksprodukter och allt finare pipmodeller har lockat allt fler unga att prova vattenpipan. Även den sociala upplevelsen lockar till att prova: vattenpipa röks ofta tillsammans med andra.

Många tror att användning av vattenpipa är säkrare än rökning. Man känner dock inte till de långvariga hälsoeffekterna av rökning av vattenpipa. Man vet att genom att röka vattenpipa utsätts man för många skadliga ämnen som uppstår i förbränningsreaktionen. Om man röker tobak i vattenpipan utsätts man dessutom för nikotin och andra kemiska föreningar som finns i tobak.

I denna broschyr har vi samlat allmänna påståenden och svar om vattenpipan. Broschyren är avsedd som ett hjälpmedel för yrkesmänniskor som i sitt arbete verkar för rökfrihet.

Tack för läsning av broschyrtexten och för kommentarer till jurist Laura Terho från social- och hälsovårdsministeriet, generalsekreterare Matti Rautalahti från Finska Läkarföreningen Duodecim, sakkunnig Otto Ruokolainen från Institutet för hälsa och välfärd och specialist Patrick Sandström från Filha rf.

Finlands ASH rf

www.suomenash.fi

VATTENPIPA

Vattenpipan är ett röktilbehör där röken leds genom vatten till användarens mun och lungor.

En betydande hälsoskadlig faktor är kolet som förbränns i pipan.

Det används för att hetta upp till exempel tobak. Röken som uppstår innehåller förutom nikotin även giftiga föreningar, såsom kolos, tjära och tungmetaller samt cancerogena ämnen. Vattenpipa har använts under flera århundraden.



Vattenpipan är känd under många namn, såsom *shisha*, *narghile*, *arghile*, *hookah*, *hubble-bubble* och *goza*. Den kommer ursprungligen från Mellanöstern och Asien samt östra Medelhavet.

Idag har användningen av vattenpipa ökat i många västländer, särskilt i USA och Storbritannien, men även på Kontinenten. Ungdomar som använder vattenpipa i Finland har vanligen provat den några gånger; regelbunden användning är sällsynt.

Vattenpipan består i allmänhet av vas, huvud, ventil och sugslang. Man har dock utvecklat olika versioner av de ursprungliga pipmodellerna, ofta av marknadsföringsskäl. Till exempel till unga marknadsförs en liten e-shisha, som i praktiken är som en e-cigarett utan nikotin.

Vattenpipan som säljs på apoteken är avsedd för astmatiker, influensapatienter och röstarbetare för att fukta svalget, halsen och stämbanden. Den har ingen koppling till rökning av tobaksprodukter eller den traditionella vattenpipan.

VAD RÖKER MAN?

Vattenpipan röker man antingen tobaksprodukter eller örtblandningar utan tobak. Dessa blandningar är enligt lagen motsvarigheter till tobak. Även i tobaksblandningar tillsätter man i allmänhet smakämnen i form av fruktsmaker, örter (bl.a. mynta) och blommor.

Tobaks- eller örtblandningen hettas upp med hjälp av kolet ovanpå apparaten. Röken som uppstår leds till en vattenfylld vas, varifrån den sugts in med hjälp av munstycket i änden av gummiröret eller -slangen.

Halterna av skadliga och farliga ämnen som uppstår vid rökning av vattenpipa är märkbart större än vid rökning av industritillverkade cigaretter. Farliga ämnen uppstår i förbränningsreaktionen, oavsett om blandningen som röks innehåller tobak eller inte.

En person som röker vattenpipa drar alltid in kolos i sina lungor, oavsett om vattenpipan innehåller tobak eller inte.



LAGEN FÖRBJUDER FÖRSÄLJNING TILL MINDERÅRIGA

Vattenpipan klassificeras i finsk lagstiftning som ett röktilbehör och de tobaksfria örtblandningarna som används i den ses som motsvarigheter till tobak. I tobakslagen som trädde i kraft 2016 är skrivet att "tobaksprodukter, tobakssurrogat, röktilbehör, tobaksimitationer, elektroniska cigaretter eller nikotinvätska får inte marknadsföras". Försäljning av vattenpipor eller örtblandningar som används i den till minderåriga är olagligt.

Rökning av vattenpipa omfattas av samma rökförbud och -begränsningar som cigaretter. Det är förbjudet att använda vattenpipa i till exempel skolor, och i restauranger får den endast användas i separata rökrum. Det lagenliga förbudet mot speciella smaker och dofter i tobaksprodukter gäller inte vattenpipan, men förbudet gäller om man röker rulltobak i den. Förbudet mot nät- och annan distansförsäljning gäller inte vattenpipor eller tobaksfria örtblandningar. Däremot är distansförsäljning av tobaksblandningar som röks i vattenpipa förbjudet.

ÄR DET SÅ?

Sex påståenden om vattenpipan

1

Det är säkrare att röka vattenpipa än cigaretter.

FIKTION!

Det påstås ofta att det är mindre skadligt att röka vattenpipa och att den orsakar mindre beroende än rökning. Undersökningar som gjorts fram till idag ger inget stöd för denna föreställning. Vattnets skyddande verkan mot skadliga ämnen är näst intill obefintlig.

Röken som uppstår från vattenpipan innehåller förutom nikotin även stora mängder giftiga föreningar, såsom kolos, tjära och tungmetaller samt cancerogena ämnen.

Rökning av vattenpipa påverkar lungorna och andningen precis som tobaksrökning. Mängden skadliga föreningar som uppstår vid rökning av vattenpipa kan jämföras med rökning av upp till 20 cigaretter, eftersom vattenpipan ofta röks under förhållandevis lång tid och mängden rök som man andas in mångdubblas jämfört med cigaretter.

RÖKNING AV VATTENPIPA

- orsakar beroende
- ökar risken för lungcancer
- orsakar cancer i mun och matstrupe
- orsakar luftvägsinfektioner och astma
- kan orsaka kroniskt obstruktiv lungsjukdom och
- ökar risken för svåra tandsjukdomar.

2

Vattenpipa hjälper vid rökavvänjning.

FIKTION!

Det finns inga vetenskapliga bevis på att vattenpipa hjälper vid rökavvänjning. Om man röker tobak med vattenpipa utsätter man sig för nikotin, som upprätthåller beroendet och sänker tröskeln för cigarettrökning.

Tobaken som röks i vattenpipan är ofta sötad och smak-satt. Rökens söta doft och smak lockar i synnerhet unga till att prova röka.

3

Vattenpipan skapar inget beroende.

FIKTION!

Genom att röka tobaksblandningar utsätter man sig för nikotin på samma sätt som vid cigarettrökning. Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne som snabbt skapar ett behov hos användaren.

Eftersom vattenpipan ofta röks under förfällandevis lång tid kan nikotinexponeringen bli stor. Till exempel under en timmes rökning kan en person andas in hundra eller upp till två hundra gånger mer rök och nikotin jämfört med rökning av en cigarett.

4


Örtblandningarna är ofarliga.

FIKTION!

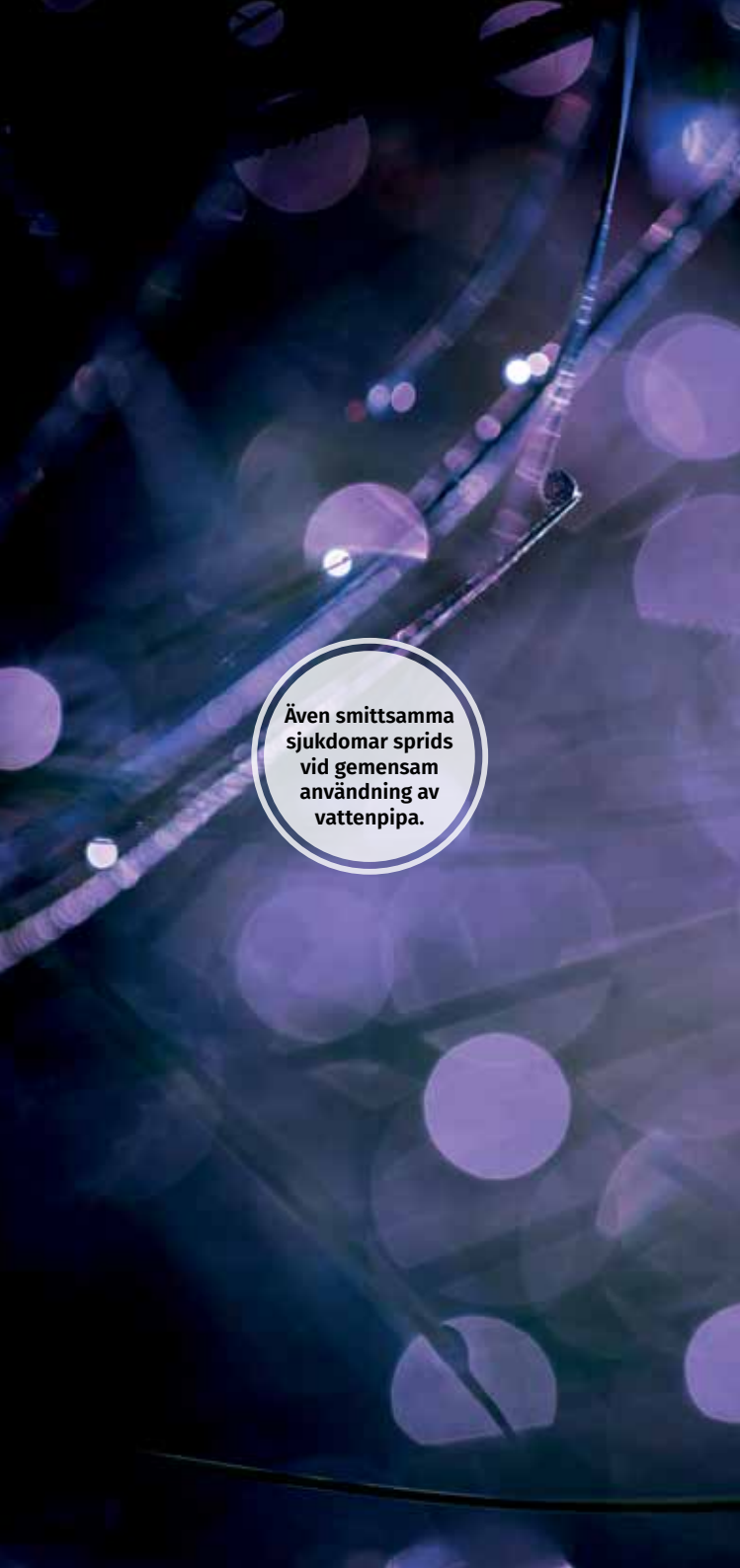
Alla blandningar som röks i vattenpipan innehåller inte tobak. Dessa herbal shisha- och herbal molasses-blandningar består av sockerrör, melass, örter och smakämnen. Dessutom kan man använda så kallade "ångstenar" (*steam stones*), som hettas upp med kol.

Örtblandningarna marknadsförs ofta som hälsosamma alternativ eftersom de inte innehåller tobak eller nikotin. Blandningarna innehåller dock betydande mängder andra hälsoskadliga föreningar.

En betydande hälsoskadlig faktor som används i vattenpipan är kol. Då det förbränns uppstår kolos och cancerogena ämnen oberoende av vilken blandning man använder i pipan. Därför är även rökning av örtblandningar hälsofarligt.



Vid rökning av örtblandningar uppstår många hälsofarliga föreningar.



Även smittsamma sjukdomar sprids vid gemensam användning av vattenpipa.

5

Vattenpipan är inte skadlig för utomstående.

FIKTION!

Rökning av vattenpipa sprider skadlig rök i omgivningen, precis som vid passiv rökning, men röken innehåller fler skadliga ämnen än cigaretrök. Koloshalten som uppstår under en vattenpipsession är upp till 35 gånger större jämfört med koloshalterna som uppstår under rökning av en cigarett. Även halterna av andra farliga föreningar är mångdubbla vid rökning av vattenpipa.

De skadliga effekterna på miljön ökar, eftersom man ofta röker vattenpipa i ett stängt utrymme, och ofta under längre tid. De som befinner sig i samma utrymme utsätts för farlig rök, även om de inte röker själva.

Eftersom samma munstycke går runt mellan flera användare ökar vattenpipsessionerna risken för spridning av sjukdomar, som t.ex. herpes, hepatit och tuberkulos.

6

I vattenpipa röks även narkotika.

FAKTA OCH FIKTION!

I den traditionella österländska vattenpipan röker man i allmänhet tobaks- eller örtblandningar, inte narkotiska preparat. Enligt undersökningar förknippas användningen av vattenpipa även med experimenterande och användning av narkotika. Hasch och marijuana röks ofta i vattenpipor som införskaffats för detta ändamål.

KÄLLOR:

Control and prevention of waterpipe tobacco products. FCTC Convention Secretariat, FCTC/COP/6/11. July 2014.

Eurobarometern 2015.

Heloma A, Korhonen T, Kiianmaa K, Winell K. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim 2016.

Jensen, P.D. ym. Waterpipe Use Predicts Progression to Regular Cigarette Smoking Among Danish Youth. Substance Use & Misuse 2010, 45(7-8); 1245-1261.

Jukema J. B., Bagnasco D.E., Jukema R.A. Waterpipe smoking: not necessarily less hazardous than cigarette smoking. Netherlands Heart Journal 2014, 22:91-99.

Kinnunen J, Pere L, Lindfors P, Ollila H, Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Social- och hälsovårdsministeriet 2015.

Lee, Y.O. ym. Hookah steam stones: smoking vapour expands from electronic cigarettes to waterpipes. Tob.Control 2013, 22(2); 136-137.

She J, Yang P, Wang Y ym. Chinese Waterpipe Smoking and the Risk of COPD. Chest 2014.

Shihadeh A ym. Toxicant content, physical properties and biological activity of waterpipe tobacco smoke and its tobacco-free alternatives. Tob.Control 2015, 24; i1-i9.

Institutet för hälsa och välfärd, www.thl.fi

Tobakslagen 549/2016

Vattenpipa – rök utan risk? Hälsoeffekter, vanor, attityder och tillsyn. Statens folkhälsoinstitut 2010.

Vesipiipusta suurempi keuhkohtauman riski kuin tupakasta. Finlands Läkartidning 12/2014.

Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions for Regulators. 2:a upplagan. WHO Study Group on Tobacco Product Regulation (TobReg) 2015.

