

# Vattenpipa

– farligare än du tror!



i

Verktvög för ändrade levnadsvanor  
från Landstinget i Jönköpings län

Det blir allt vanligare i Sverige att testa rökning med vattenpipa, speciellt bland ungdomar. Men vad är det och hur farligt är det? I den här foldern kan du läsa om vad man vet idag.

## **Vattenpipa – inget säkert alternativ**

Myten om att det är ofarligt att röka vattenpipa är stark. Eftersom röken kan smaka vanilj, frukt eller karamell röker många i tron att det är helt ofarligt. Den söta lukten och smaken lockar många att prova, även de som inte skulle prova att röka cigaretter. Men att röka vattenpipa är inget säkert alternativ.

Tobaken som röks i vattenpipor innehåller nikotin. Man vet inte säkert hur beroendeframkallande det är att röka vattenpipa. Vattnet absorberar en del av nikotinet. Men det innebär att rökare behöver röka längre och mer för att få sitt nikotinbehov stillat.

## **Minst lika farligt som cigaretter**

Röken från en vattenpipa innehåller 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 cigaretttrök.

En vattenpipsession på en timme motsvarar röken från cirka 100 cigaretter. Den passiva rökningen är lika farlig som vid cigaretttrökning. Det finns inga bevis för att något tillbehör kan göra vattenpiprökningen säkrare.

## Ursprung i Mellanöstern och Asien

Att röka vattenpipa är en tradition som ursprungligen kommer från Mellanöstern och södra Asien. 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.

Andra namn på vattenpipa är nargile, argile, goza, hookah, hubbel-bubble och shisa. Nargile är det persiska ordet för kokosnöt. Från början tillverkades vattenbehållarna av kokosnötter.

## Kan sprida smitta

Vattenpipor kan sprida smitta, till exempel herpes och tuberkulos, eftersom munstycket ofta går runt mellan flera rökare som delar på en session.

## Hjälp att sluta röka

Landstingets tobaksavvänjare är specialutbildade för att hjälpa dig som vill sluta röka. **Mer information:** vårdcentralen, Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 eller webbplatsen [www.sluta-roka-linjen.org](http://www.sluta-roka-linjen.org)

**Ansvarig för innehåll:**

Folkhälsoplanerare Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstinget i Jönköpings län  
folkhalsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

Texten är baserad på materialet "Myter om vattenpipor" från Landstinget Kronoberg.  
Ursprungskälla: WHO Study Group on Tobacco Product Regulation 2005

**Produktion:**

Informationsavdelningen, Landstingets kansli, 036-32 40 44, informationsavdelningen@lj.se

**Foto:** Johan Werner

**Tryck:** Tryckt i 2 000 ex på Åbergs tryckeri, januari 2010

Artikelnummer: 91169100

© Landstinget i Jönköpings län, [www.lj.se](http://www.lj.se)

