



Statens
folkhälsoinstitut

Vattenpipa

– rökning med skadliga effekter

Fakta i denna folder är huvudsakligen hämtade från rapporten *Vattenpipa – rök utan risk?* från Statens folkhälsoinstitut. Ladda ner den kostnadsfritt från www.fhi.se/publikationer

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND 2013

ISBN 978-91-7521-071-1 (PDF)

ISBN 978-91-7521-070-4 (PRINT)

OMSLAGSFOTO: SCANPIX/JUAN CARLOS MUÑOZ

FOTO INLAGA: S. 5 BILDARKIVET/LEIF JOHANSSON, S. 8 PHOTOS.COM,

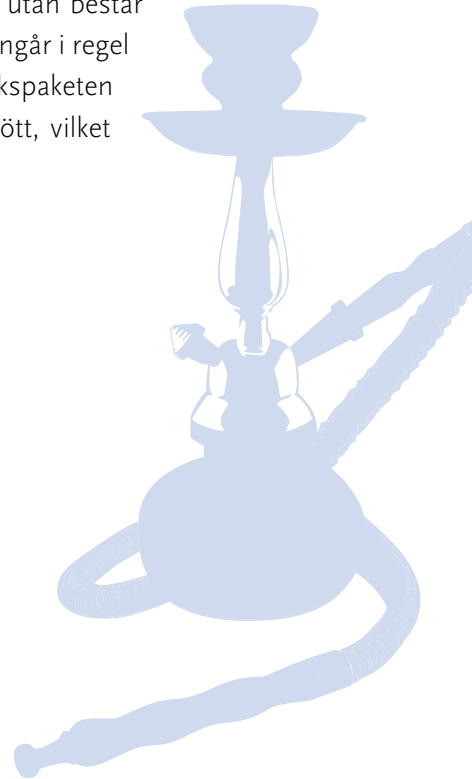
S. 11 BILDARKIVET.SE, S. 13 BILDARKIVET/T. ANDERSSON

GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM

TRYCK: ELANDERS, MÖLNLYCKE 2013

EN NY SORTS RÖKNING

Tobaksrökning är fortfarande den största enskilda orsaken till sjukdom, lidande och förtida död i Sverige. Vi har under de senaste åren sett en ny typ av tobaksbruk i Sverige, rökning av vattenpipa. Det är en gammal tradition från österländska och afrikanska kulturer som sedan 1990-talet har spritt sig till västvärlden, främst bland ungdomar och unga vuxna av båda könen. Man röker normalt *tobak* i vattenpipan. Det är en södad tobak som smakar godis och är len, mild och lätt att inhalera. Ibland används i stället så kallad *rökmassa* som inte innehåller tobak eller nikotin utan består av melass, tillsatser och sötningsmedel, men enligt WHO ingår i regel tobak i blandningen. Vattenpipor är vackra att se på, tobakspaketen dekorerade med frukter i flerfärgstryck och röken luktar sött, vilket kan ge intrycket att den är ofarlig.

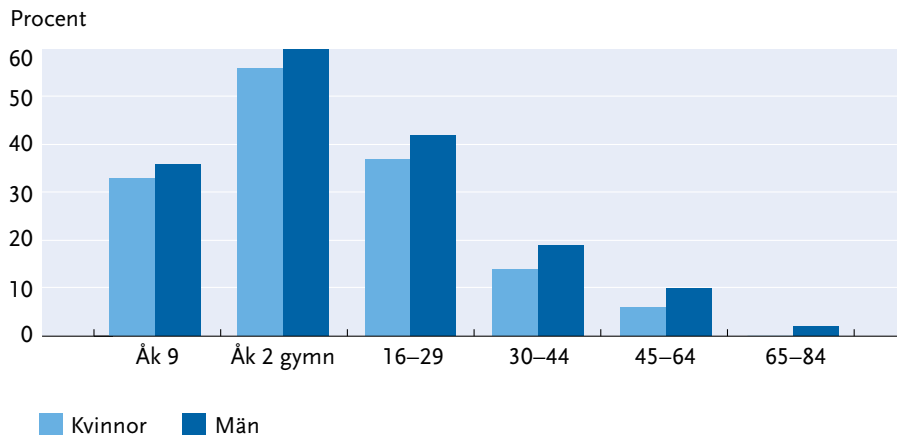


VANLIGT BLAND UNGDOMAR

Det är betydligt vanligare att röka vattenpipa i yngre åldrar än äldre. Med stigande ålder sjunker andelen vattenpipare kraftigt, och andelen kvinnor blir relativt sett färre, se figur 1. Enligt CAN:s skolmätning hade omkring en tredjedel av ungdomarna i årskurs 9 och över hälften av ungdomarna i årskurs 2 på gymnasiet rökt vattenpipa någon gång 2012. Statistik från Örebro län från 2009 visade att det var lika vanligt bland alla unga, oavsett ursprung, att ha provat vattenpipa. Men statistiken visade också att det var dubbelt så vanligt bland unga med ursprung från andra länder än Sverige att ha rökt vattenpipa mer än 50 gånger.

Figur 1. Andel (procent) som rökt vattenpipa under de senaste tolv månaderna, 2012.

Källor: Nationella folkhälsoenkäten 2012, Statens folkhälsoinstitut och Skolelevers drogvanor 2012, CAN.



RÖKMÖNSTER

Man lägger tobaken eller rökmassan i en keramikskål med hål i botten, ovanpå den en perforerad bit aluminiumfolie och därpå ett glödande kol. Den varma röken dras genom kolet och tobaken och vidare ner genom ett rör. När rökaren drar in röken passerar den först genom kallt vatten som kyler den, och ett bubblande ljud uppstår. Vattenpipa röks mer sporadiskt än cigaretter. De flesta röker då och då eller någon gång per månad. Vattenpiperökning ses som en social aktivitet för att fördriva tid och umgås med vänner. Samtal med ungdomar visar att man oftast delar vattenpipa och skickar munstycket från person till person. En vattenpipsession kan pågå i 45–60 minuter men ibland under flera timmar. Det är vanligast bland ungdomar att röka vattenpipa med tobak, men många vet inte om vattenpipan de rökt innehållit nikotin eller inte.

BEROENDE OCH HÄLSOEFFEKTER

Vattenpipans hälsoeffekter är inte särskilt utforskade, men vattenpiperökare utsätter sig sannolikt för samma typ av hälsorisker som cigarettrökare. Vattenpiperökning producerar stora volymer rök som innehåller giftiga ämnen och partiklar. Röken innehåller bland annat kolmonoxid som ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar samt tjära och tungmetaller som innehåller cancerframkallande ämnen. Vattenpipetobak innehåller nikotin och har därför potential att skapa ett beroende på samma sätt som cigaretter. Studier visar att vattenpiperökning fördubblar risken för lungcancer, orsakar sjukdomar i andningsvägarna samt ökar risken för svår tandlossning. En session med vattenpipa ger betydligt högre kolmonoxidvärden än en cigarett eftersom det bildas mer rök och man röker längre tid.



PASSIV VATTENPIPERÖKNING

Vattenpiperökning skapar stora mängder rök och ger höga nivåer av skadliga partiklar i luften, så kallad sidorök. Det innebär att alla som befinner sig i rummet kan skadas av vattenpiperökningen, men det finns ännu ingen studie som jämför vattenpiperökningens sidorök med cigarettens. En studie där maskiner "röker" cigaretter visar att den passiva röken från en vattenpipession gav fyra gånger högre nivåer av cancerframkallande ämnen samt trettio gånger mer kolmonoxid än en enda cigarett.

SAMBAND MED ANDRA DROGER

Ungdomar som röker vattenpipa provar i större utsträckning även andra droger. Tobaksvanestatistik från Örebro visade att ju oftare ungdomarna hade rökt vattenpipa desto vanligare var att de också

- hade rökt cigaretter
- använde snus
- drack mycket alkohol
- hade provat narkotika.

MYTER OM VATTENPIPERÖKNING

Det finns många myter om vattenpiperökning som bidrar till att skapa en tillåtande inställning hos allmänheten.

MYT Vattenpiperökning är mindre farligt än cigaretter eftersom röken inte innehåller så mycket nikotin.

SANNING Vanligtvis röker man vattenpipa under längre tid än cigaretter vilket ibland kan ge ett högre nikotinintag.

MYT Vattnet filtrerar bort farliga ämnen ur röken.

SANNING Röken förlorar mindre än fem procent av nikotinet i vattnet. I vattenpiperök finns även kolmonoxid, tjära, tungmetaller och andra cancerframkallande ämnen, ofta i höga halter.

MYT Vattenpiperöken är mild och len och är därför mindre skadlig.

SANNING Frukt och sötning döljer smak och doft av obehagliga (och giftiga) ämnen i tobaksröken. Så vitt man vet är röken lika skadlig som annan rök som inhaleras.



ATT SLUTA MED VATTENPIPA

De flesta ungdomar som röker vattenpipa ser inte sig själva som rökare eller ens som vattenpiperökare, utan ser det mer som en kul social aktivitet att göra med kompisar när man får tillfälle. De flesta röker då och då och framför allt på sommaren. Studier visar att de som röker vattenpipa tror att de lätt kan sluta, men att intresset att sluta är svagt.

Det är okänt hur kroppen reagerar på att sluta röka vattenpipa, men man kan anta att effekterna blir ungefär som för cigaretrökare. De som slutar med vattenpipa beskriver ofta abstinensbesvär som nikotinsug, konstanta tankar på att röka samt svårigheter att stå emot vattenpiperökning när det finns tillgängligt. Hur rökavvänjningsstöd bör ges är inte utforskat, och i brist på studier rekommenderas att stödet utformas som annat rökavvänjningsstöd.

LAGAR OCH TILLSYN

Tobakslagen gäller för vattenpipetobak. Det innebär att det inte är tillåtet att sälja vattenpipetobak till ungdomar under 18 år, tobaken ska ha svensk varningstext och punktskatt för tobak ska vara betalad. Vattenpipetobaken säljs i butiker, på marknader och internet och är trots 18-årsgränsen lätt att komma åt för de yngre. Den saknar ofta varningstexter och har vilseledande information om innehållet. Paketens färg, form och text ger associationer till kaffe, te, frukt och bär, tuggummi, choklad och godis, vilket gör att det kan vara svårt att förstå att paketen innehåller tobak som är skadlig för hälsan liksom att veta om paketen innehåller tobak eller rökmassa utan tobak. Rökmassan omfattas inte av tobakslagen men ska normalt beskattas som röktobak enligt lagen om tobaksskatt. Det låga priset på både vattenpipetobaken och rökmassan tyder på att de sällan är beskattade.

ATT MINSKA VATTENPIPERÖKNINGEN

För att minska vattenpiperoökningen krävs ett strategiskt tobaksförebyggande arbete. WHO:s tobakskonvention som Sverige har antagit rekommenderar forskningsbaserade åtgärder som bidrar till att minska tobaksbruket som exempelvis rökfria miljöer, höjda skatter på tobaksprodukter, information om tobaksbrukets skadliga effekter och lättillgänglig hjälp för alla att sluta med tobak. Det är viktigt att följa vattenpiperoökningen i olika grupper och att sprida kunskap om hälsoriskerna. Intervjuer med svenska ungdomar 2010 visar att det finns många myter och stor okunnighet om riskerna med vattenpiperoökning och att ungdomar vill få mera kunskap.



KÄLLOR

Asfar, T., Ward, K. D., Eissenberg, T., & Maziak, W. (2005). Comparison of patterns of use, beliefs, and attitudes related to waterpipe between beginning and established smokers. *BMC Public Health*, 5, 19.

Henriksson C, Leifman H. (2013). *Skolelevers drogvanor 2012*. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning CAN.

Statens folkhälsoinstitut. (2009). *Tobakskonventionen*. Rapport 2009:04. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Vattenpipa – rök utan risk?* Rapport 2010:22. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2013). Nationella folkhälsoenkäten. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

WHO Study Group on Tobacco Product Regulations. (2005). Advisory note: *Waterpipe tobacco smoking: Health effects, research needs, and recommended actions by regulators*. Geneva: World Health Organization, Tobacco Free Initiative.

Örebro läns landsting, Samhällsmedicinska enheten. (2009). *Liv & hälsa ung 2009*. Örebro: Örebro läns landsting.



Tobaksbruk orsakar skador och sjukdomar, och kan leda till ett livslångt beroende. Rökning med vattenpipa är en form av tobaksbruk som blivit alltmer vanligt förekommande i Sverige, särskilt bland ungdomar. Röken från vattenpipa liknar cigaretttrök och innehåller bland annat nikotin som orsakar beroende, höga halter av kolmonoxid som ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och tjära som innehåller många cancerframkallande ämnen.

Trots att rök från vattenpipa innehåller skadliga ämnen och partiklar upplever många denna form av rökning som ofarlig. Det behövs därför ökad kunskap om vattenpiporökning och dess hälsoeffekter. För att begränsa bruket behövs även ett brett tobaksförebyggande arbete.

Broschyren är en sammanfattning av rapporten *Vattenpipa – rök utan risk? Hälsoeffekter, vanor, attityder och tillsyn.*

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7521-071-1 (pdf)
ISBN 978-91-7521-070-4 (print)