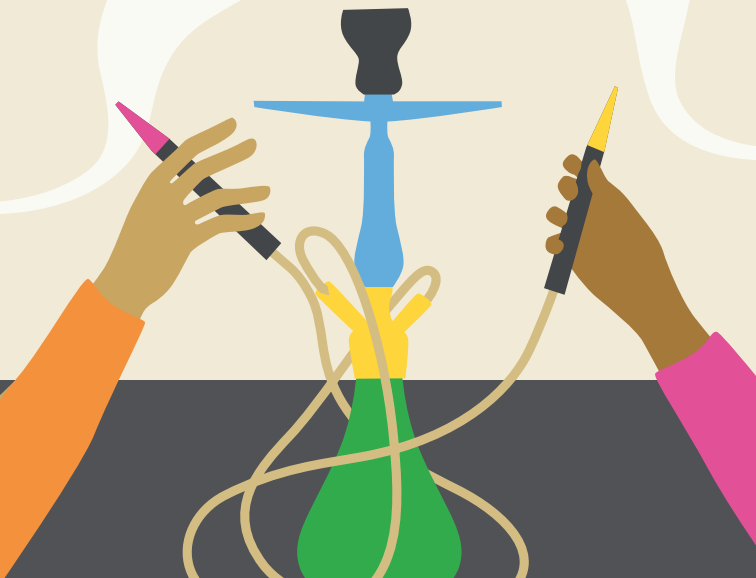


# Om vattenpipa



## Innehåll

Att röka vattenpipa .....	3
Om röken .....	4
Nikotinets effekter .....	7
Om kolmonoxid .....	8
Risk för sjukdom .....	10
Vattenpipa och graviditet .....	13
Vattenpipa och rökstopp .....	14
Tobak och miljö .....	17
Har du frågor om vattenpipsrökning? .....	19

# Att röka vattenpipa

Sällskapet, avkopplingen, smaken och doften är några skäl till varför många röker vattenpipa. De flesta som röker vattenpipa ser sig inte som rökare med ett beroende, utan röker för att koppla av och umgås med familj och vänner. Men att röka vattenpipa skadar hälsan och kan leda till beroende på samma sätt som cigaretter. Den här foldern beskriver vattenpipsrökningens effekter på hälsan och hur man kan få hjälp att sluta.

## Om röken

Många tror att vattnet i vattenpipan filtrerar bort de farliga ämnena, att röken är mindre skadlig än cigarettrök och att de söta fruktsmakerna gör tobaken hälsosammare. Men det stämmer inte. Vid vattenpipsrökning bildas stora mängder rök som innehåller giftiga och cancerframkallande ämnen, bland annat nikotin, kolmonoxid, tjära och tungmetaller, som skadar både personen som röker och omgivningen.





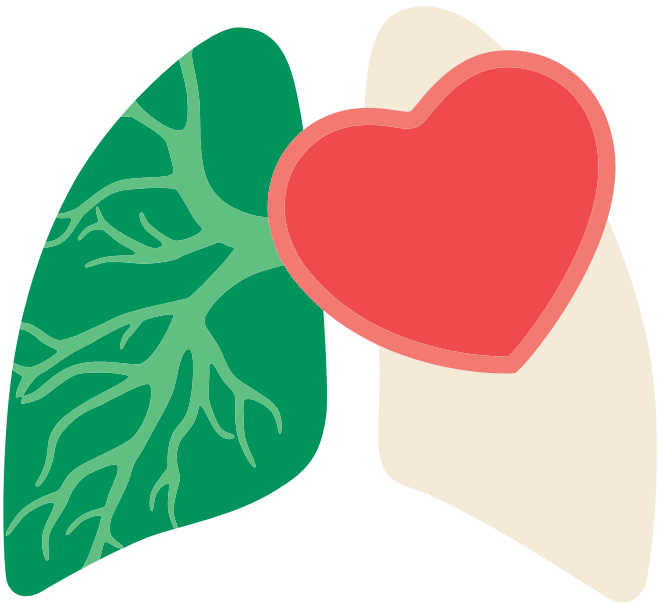
## Nikotinets effekter

Nikotin påverkar hjärtat och blodcirkulationen så att pulsen ökar, blodtrycket höjs och blodkärlens förmåga att vidgas minskar. Det påverkar också aktiviteten i flera delar av hjärnan som har betydelse för till exempel minne och inläring. Nikotin är starkt beroendeframkallande. Genom att hjärnans belöningssystem sätts ur balans kan det kännas som att det behövs nikotin för att må bra. Det leder ofta till ett sug efter att röka igen och igen.

## **Om kolmonoxid**

Röken från vattenpipan kan innehålla stora mängder kolmonoxid. Det är en giftig gas. När man andas in den uppstår syrebrist i kroppen, vilket kan ge huvudvärk, yrsel, illamående och medvetslöshet. Det finns också risk för bestående skador.





## Risk för sjukdom

Det finns mindre forskning om effekterna av att röka vattenpipa än om cigarettrökning. Men man vet att röken från vattenpipan är skadlig för hälsan. Studier visar att vattenpipsrökning ökar risken för bland annat lungcancer, hjärt-kärlsjukdomar och luftvägsinfektioner. När man delar munstycke kan smittsamma sjukdomar, som virus- och bakterieinfektioner, spridas. Det är därför bra för hälsan att sluta röka vattenpipa.





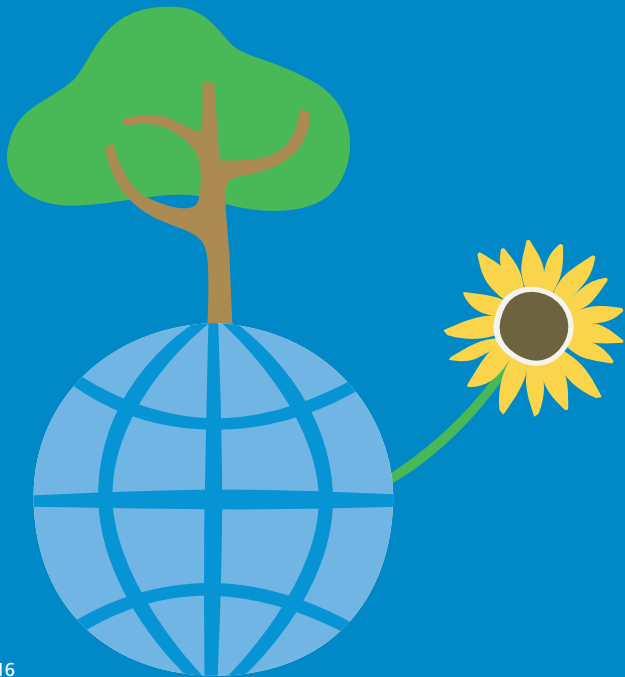
## **Vattenpipa och graviditet**

Rökning under graviditet gör att fostret får i sig giftiga ämnen från tobaken och röken, till exempel kolmonoxid och nikotin. Det gör att fostret får mindre syre och näring. Forskning har visat att vattenpipsrökning under graviditeten ökar risken för låg födelsevikt och andningsproblem vid födseln. Eftersom röken liknar cigaretttrök kan fostret påverkas negativt också på andra sätt.

## Vattenpipa och rökstopp

Allt fler väljer att sluta röka cigaretter för att må bra och slippa de negativa konsekvenserna av rökningen. En del vill kunna fortsätta röka vattenpipa efter att ha slutat med cigaretter. Men för att nå ett hållbart rökstopp och ge kroppen de bästa förutsättningarna att återhämta sig och bli kvitt nikotinberoendet, rekommenderas att sluta helt. Kontakta gärna Sluta-röka-linjen om du vill ha stöd att sluta med tobak.







## **Tobak och miljö**

Utöver hälsoriskerna som är kopplade till vattenpipsrökning, har tobaksproduktionen också negativa effekter på miljö och hållbarhet. Skog skövlas, vatten förgiftas, jord förstörs och människor utnyttjas när tobaken framställs. Många barn arbetar på tobaksfälten istället för att gå i skolan. De har ofta bristande skyddskläder och riskerar att bli sjuka vid hanteringen av tobaksbladen. Genom att sluta med tobak bidrar du till klimatarbetet och en hållbar värld.



# Har du frågor om vattenpipsrökning?

Tveka inte att kontakta Sluta-röka-linjen!

Vi finns för alla som vill sluta med tobak.

Du når oss på telefon: **020-84 00 00** och chatt på **[slutarokalinjen.se](https://slutarokalinjen.se)**

All kontakt med oss är gratis och du behöver inte uppge vem du är. Vi erbjuder stöd på flera olika språk. Även du som är närstående och vill stötta någon annan att sluta, kan vända dig till Sluta-röka-linjen.



**Sluta-röka-linjen** är en nationell stödlinje för personer som vill sluta med tobak eller som redan har slutat och vill ha stöd att inte börja igen. Sluta-röka-linjen finansieras huvudsakligen av Socialdepartementet och drivs av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin vid Region Stockholm.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)