

Vattenpipa



Vad är en vattenpipa?

- Huvud
- Kropp
- Skål
- Sugslang
- Munstycke



Foto: Maria Bergman, Universitetssjukhuset Örebro

Vattenpipan och dess tobak



Vattenpipan och dess tobak



Foto: Maria Bergman, Universitetssjukhuset Örebro

Rökmassa/Örttobak



Foto: Maria Bergman, Universitetssjukhuset Örebro



Andra tobaksfria produkter till vattenpipsrökning




Vattenpipan.com



Rökmönster

1 cigarett

1 vattenpipsession

Genomsnittlig röktid

5-7 minuter

20-80 minuter

Antal puffar/röktid

8-12 puffar

50-200 puffar

Total volym

1 liter

49 liter

(WHO Study Group on TobReb 2005, Eissenberg & Shihadeh, 2009)

Prevalens i Sverige

- 23 % i Sverige har någon gång provat vattenpipa
 - 26% män
 - 21% kvinnor(Nationella folkhälsoenkäten, 2016)
- 33% i Sverige har provat att röka vattenpipa (European Commission, 2014)
- Årskurs 9 22 % pojkar och 21 % flickor
- Årskurs 2 på gymnasiet 43% pojkar och 39% flickor (CAN 2015)



Skadliga ämnen

- **Nikotin** - 70% större mängd än vid en cigarett, ca 6,5 cigaretter
- **Höga nivåer av Kolmonoxid**
 - 5 min vattenpipsrökning ger 4 ggr högre CO än en hel cigarett
- **Tjära**
 - 30 min vattenpipsrökning = 20 cigaretter (Shihadeh, 2003)
- **Passiv rök** (Maziak et al, 2008)

Samt:

- Polycykliska aromatiska hydrokarbonater (PAH)
- Aldehyder (formaledhyd, acrolein mm)
- Metaller (bly, krom, arsenik)
- Glycerol
- Propylenglykol (Daher et al 2010; Jacob et al, 2011; Schubert et al. 2011)



Enghag och Höjer, Läkartidningen Nr 26-28/2011



Hälsoeffekter

- Vattenpipsröken liknar cigarettröken
- Risker med vattenpipsrökning:
 - » Lungcancer (Akl et al, 2010)
 - » Minskad lungfunktion – KOL (Raad et al, 2010)
 - » Hjärt-kärlsjukdomar (Shafagoj et al, 2002, Jabbhour, 2003, Haddad et al 2016)
 - » Tandlossning (Akl et al, 2010; Baljoon, 2005)
 - » Försämrat immunförsvar och cellskador (Haddad et al 2016)
 - » Låg födelsevikt (Haddad et al 2016)



Avvänjning vattenpipsrökning



- **Samma interventioner som vid cigarettavvänjning?**

Individuellt stöd:

- Beteendestöd intensivt/kort (Asfar et al 2008) Syrien
- Beteendestöd och bupropion (Omara Dogar et al 2013) Pakistan
- Webbaserat program (Essa-Hadad et al 2015) Israel
- Information/kunskap (Lipkus et al 2010) USA

Studier visar att insatser i bostadsområden, media och skolor har effekt (Jawad et al 2015)

E-vattenpipa och tillbehör...



"IKEA MÖBLERADE FOLKHEMMET, HM KLÄDDE UPP DET, BIRKA SER TILL ATT DET RÖKS VIDARE" (vattenpipan.com 2016)



Kunskapssammanställning om
vattenpipsrökning på svenska

Vattenpipsfolder, kortversion

www.folkhalsomyndigheten.se

Natasha Anderberg

natasha@gemconsulting.se

