



Vesipiip

Müüdid ja ohud



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

VESIPIIP

Vesipiip on traditsiooniline Kesk-Ida või Aasia seade, mida kasutatakse tubaka suitsetamiseks. Vesipiibutubakat maitsestatakse ja lõhnastatakse erinevate ainetega, et tubaka maitse poleks nii tugev – see võib seletada ka, miks piibutama hakkavad ka inimesed, kes muidu sigarette ei suitseta.

Arvatakse, et vesipiibu suitsetamine on süütu seltskondlik ajaviide, mida toetab petlik arvamus, et läbi vesipiibus oleva veefiltri tulev tubakasuits ei saa olla tervisele nii kahjulik kui sigareti suitsetamisel.

Samamoodi nagu kõik teised tubakatooted, on ka vesipiip tervisele kahjulik. Mõju tervisele on suures osas sarnane tavasigarettide suitsetamisega kaasneva mõjuga.

Tea, et tavaline ühetunnine piibutamisseanss võib sisaldada 100 korda rohkem mürgist suitsu kui ühe sigareti suitsetamine.

Tavaline vesipiibu suitsetamine kestab üldjuhul 20–80 minutit, et rahuldada organismi nikotiiniälgaga. Sigareti suitsetamiseks kulub keskmiselt 4 kuni 10 minutit. Kui sigaretsuitsetajad tõmbavad 5–7 minuti jooksul tavaliselt 8–12 mahvi ja hingavad sisse 0,5–0,6 liitrit suitsu, siis vesipiibu suitsetamise tavaseansil tehakse 50–200 mahvi, millest igaüks sisaldab 0,15–1,0 liitrit suitsu.

Seetõttu võibki piibutaja ühe tavapärase sessiooniga sisse tõmmata rohkem kui 100 sigareti koguses mürgist suitsu.



MIKS VESIPIIP ON OHTLIK?

- Mõju piibutaja tervisele sarnaneb suuresti tavasigaretide suitsetamisega kaasneva mõjuga ja tõstab riski haigestuda rasketesse haigustesse, nagu vähkkasvajad, kroonilised kopsuhaigused ning südame-veresoonkonna haigused. Samuti suurendab igemehaiguste ja hammaste lagunemise riski.
- Vesipiibus olev vesi ei püüa paljusid kahjulikke aineid kinni! Vesipiibu suits, isegi pärast veefiltri läbimist, sisaldab suurel hulgal toksilisi aineosakesi, sh vingugaasi, raskemetalli soolasid ja vähkitekita- vaid keemilisi ühendeid.
- Vesipiibu suitsus on ohtliku vingugaasi (CO-d) koguni 30 korda rohkem kui sigaretsuitsus.
- Lisaks 4 korda suurem kantserogeensete kemikaalide hulk ning 3 korda rohkem peenosakesi, kui sigaretsuitsus.
- Vesipiibu suitsetamine ei ole pelgalt seltskondlik ajaviide, vaid see tekitab nikotiinisõltuvust ja suurendab riski hakata sigarettide suitsetajaks. Vesipiibus kasutatakse tubakat, milles sisalduv nikotiin tekitab kergesti sõltuvust.

- Pikemaajaline viibimine seltskonnas, kus suitsetatakse vesipiipu, ohustab mittersuitsetajat kõigi passiivse suitsetamise tagajärgedega. Eriti ohustab piibutajate keskkonnas viibimine rasedaid naisi, lapsi ja krooniliselt haigeid inimesi.
- Vesipiibu huuliku jagamine mitme suitsetaja vahel sisaldab riski haigestuda nakkushaigustesse, nagu C-hepatiit, huuleohatis, hingamisteede viirused, tuberkuloos jt.



LEVINUMAD EKSI- ARVAMUSED SEOSSES VESIPIIBU SUITSETAMISEGA

Müüt: Vesi filtreerib välja tõrva ja muud kahjulikud ained.

Tegelikkus: Vesi ei filtreeri kõiki kahjulikke ained. Vesipiibu suits sisaldab suurtes kogustes süsinikoksiidi, tõrva, nikotiini, raskemetalle – seda võib olla isegi rohkem kui sigarettides.

Müüt: Vesipiibu suits ei kahjusta kopse ega tervist.

Tegelikkus: Vesipiibu suits tundub küll mahe, kuid siiski on vesipiibu suits sama kahjulik kopsudele ja kogu organismile, nagu sigarettisuits.

Müüt: Vesipiibu suitsetajatel ei ole samu terviseriske, mis teiste tubakatoodete kasutajatel.

Tegelikkus: Vesipiibu suitsetajatel arenevad välja paljud terviseprobleemid, nagu sigarettide suitsetajatelgi. Lisanduvad veel teised riskid, mis on tingitud vesipiibu jagamisest teiste inimestega, nagu näiteks erinevate nakkushaiguste levik. Vesipiibu suitsetamine pole ohutum alternatiiv!

Müüt: Vesipiibu suitsetajatel ei teki sõltuvust.

Tegelikkus: Ka vesipiibu suitsetamine põhjustab sõltuvust, sest selle tubakas sisaldab nikotiini, mis on tugev närvimürk ja tekitab kergesti sõltuvust. Hiljem on sõltuvusest väga raske vabaneda.

Kõikide tubakatoodete puhul on kõige lihtsam neist üldse hoiduda, sest lisaks tervistkahjustavale toimele tekitavad nad ka sõltuvust ja neist on hiljem väga raske loobuda.

Kui vajad abi või nõustamist, siis on alati võimalus pöörduda perearsti või tubakast loobumise nõustaja poole.

Tubakast loobumise nõustamise
teenus on tasuta ja ei vaja saatekirja.
Soovitav on eelregistreerimine.

Vaata tubakast loobumise nõustajate kontakte ja lisainfot, kuidas loobuda www.tubakainfo.ee.



tubakainfo.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks