

## Kapitel 2 Vattenpipa och ungdomar

Rökning med vattenpipa har funnits i många österländska och afrikanska kulturer under flera århundraden, och har sedan 1990-talet spridit sig till västvärlden, inklusive Sverige. Den stora spridningen av vattenpipsrökning i västvärlden anses till stor del bero på introduktionen av en sötdad och smaksatt tobak som tilltalar många, påverkan från media och marknadsföring från tobaksindustrin (1). Det finns även en "myt" eller föreställning om att vattenpipsröken inte är lika farlig som cigarettök (2).

### Vattenpipan och dess tobak

Vattenpipor finns i olika storlekar och utföranden och kan vara tillverkade av olika material, men alla har en gemensam grundkonstruktion. Tobaken (ca 20–30 gram) läggs i vattenpipans "huvud" och hettas upp med hjälp av kol eller trästickor. I västvärlden används övervägande en tobak som blandas med honung eller melass för att smaka sött. Tidigare användes en mer "ren" tobak i vattenpipan, men den har nu blivit alltmer ovanlig även i mellanöstern (3). Förutom den sötade tobaken röks även så kallad rökmassa utan tobak i vattenpipor. Röken i vattenpipan kyls ned genom en passage genom vatten, vilket gör att den upplevs som mild och lätt att inhalera. Den sötade och smaksatta tobaken gör att röken luktar frestande och ger en söt smak, vilket anses bidra till att unga personer som annars inte använder tobak börjar röka vattenpipa. Det finns mer än 40 olika smaksättningar på den färdigblandade tobaken – som vattenmelon, äppelpaj, körsbär med flera (4). Vattenpipsröken som bildas genom upphettning med kol skiljer sig från e-vattenpipor och e-cigarett där röken skapas genom elektronisk upphettning med batterier (2).

### Rökmönster

Vattenpipa röks ofta under 45 minuter eller längre och det är vanligt att man delar en pipa med flera personer, antingen med samma sugslang (med eller utan utbytbara munstycken) eller vattenpipor som har flera sugslangar så att flera personer kan röka samtidigt (5,6). I mellanöstern röks vattenpipa ofta på ineställen och trendiga caféer, och i Sverige bland annat på uteserveringar, festivaler, marknader, stränder, parker och liknande. Dagens vattenpipsrökare i västvärlden är främst ungdomar och unga vuxna (7). Det finns de som röker vattenpipa regelbundet men vanligast är att man röker vattenpipa sporadiskt. De flesta har rökt vattenpipa med tobak, men många ungdomar i Sverige som har rökt vattenpipa vet inte om de har rökt vattenpipa med tobak eller rökmassa utan tobak (8). Angående prevalens, se kapitel 1.

### Skadlighet

Röken vid vattenpipsrökning innehåller giftiga ämnen

både från tobak, det upphettade kolet och smaksättningar (2). Den sötade tobaken är fuktig och därför bildas stora volymer rök. 45 minuters vattenpipsrökning producerar 49 liter rök, vilket kan jämföras med 1 liter rök vid 5 minuters cigarettökning. Det innebär att ett bloss från en vattenpipa ger 12 gånger mer rök än ett bloss från en cigarett, eller att vattenpipsrökning i 45 minuter ger 40 gånger större volym rök än 5 minuters cigarettökning (9). Det medför att både den som röker vattenpipa och den som vistas i miljöer där det röks vattenpipa exponeras för stora mängder rök. Det är en vanlig uppfattning att vattnet i vattenpipan filtrerar bort nikotin och andra farliga substanser. Studier visar dock att rök från vattenpipa innehåller samma typ av skadliga ämnen och partiklar som cigarettök och därför har samma potential att orsaka skador och sjukdomar (10). Röken innehåller nikotin som kan skapa tobaksberoende (11), höga nivåer av kolmonoxid som ger risk för hjärt-kärlsjukdomar (12) och akuta kolmonoxidförgiftningar, något som i sin tur kan orsaka neurologiska skador (13), tjära som innehåller många cancerframkallande ämnen (14) samt skadliga ämnen från sötning, tillsatser och kolet som används för att hetta upp tobaken (2).

Vattenpipsrökning har visat sig ha skadliga effekter på andningsvägar, hjärt- och kärlsystem, munhåla och tänder (2) och regelbunden vattenpipsrökning leder till högre risk för lungcancer, tandlossning och låg födelsevikt hos nyfödda (15). När flera personer delar samma munstycke vid vattenpipsrökning finns det dessutom en risk att man drabbas av [streptokockinfektioner](#), [tuberkulos](#) och andra smittsamma sjukdomar (14).

### Attityder hos ungdomar

Samtal med ungdomar visar att vattenpipsrökning har en social funktion och att de flesta delar vattenpipa och röker i andras sällskap. Ungdomarna upplever inte vattenpipsrökning som farligt eller tror att det kan leda till beroende. Vattenpipan inbjuder till lek och experiment, och förutom tobak används ibland även illegala droger som till exempel hasch i vattenpipor (10). Studier visar även att vattenpipsrökning kan vara en så kallad "gateway" till cigarettökning (2). Vid intervjuer framkommer att unga vuxna uppfattar att vattenpipsrökning är "bättre" (mindre farligt) än cigarett (17).

### Lagstiftning och tillsyn

Vattenpipstobak omfattas av såväl tobakslagen som lagen om tobaksskatt och därmed lagarnas föreskrifter om försäljning, förpackning, varningstexter och beskattning. Tobaken säljs i allehanda butiker, på marknader, via internet eller inhandlas vid utlandsresor och är trots 18-årsgränsen

lättillgänglig för yngre ungdomar. Den vattenpipstobak som idag finns till försäljning säljs till ett mycket lågt pris, saknar ofta varningstexter, har många gånger vilseledande information om innehållet och är förpackade så att de liknar ofarliga produkter som te, kaffe, tuggummi eller godis. Rök-massa utan tobak omfattas inte av tobakslagen eftersom den inte innehåller tobak, men ska i normalfallet beskattas som rök-tobak enligt lagen om tobaksskatt. Det låga priset på både vattenpipstobak och rök-massa gör att man kan dra slutsatsen att de sällan är beskattade (10).

Ändringar i tobakslagen som trädde i kraft 20 maj 2017 innebär att bestämmelser om produkter som är baserade på växter, örter eller frukter som inte innehåller tobak och kan förbrukas via förbränning (örtprodukter för rökning) nu inkluderas i tobakslagen (18). Lagen innebär strängare krav på märkning av paket och regler kring vissa hälsofarliga tillsatser. Detta har inneburit att tobak och smaksättningar till vattenpipa nu allt oftare säljs separat och att användaren själv blandar tobaksblandning eller örtblandning för användning till sin vattenpipa.

## Källor

1. Rastam, S., Ward, K.D., Eissenberg, T., & Maziak, W. (2004) Estimating the beginning of the waterpipe epidemic in Syria. *BMC Public Health*, 4 32.
2. World Health Organization (2015). *Advisory note: waterpipe tobacco smoking: Health effects, research needs, and recommended actions by regulators- 2nd edition*. Geneva: World Health Organization, WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland.
3. Shihadeh, A. (2003) Investigation of mainstream smoke aerosol of the argileh water pipe. *Food and Chemical Toxicology*, 41(1), 143-152.
4. Maziak, W., Ward, K.D., Affif Soweid, R. A., & Eissenberg, T. (2004) Tobacco smoking using a waterpipe: A re-emergin strain in a global epidemic. *Tobacco Control*, 13(4), 327-333.
5. Knishkowsky, B., & Amitai, Y. (2005). Water-pipe (narghile) smoking: An emerging health risk behavior. *Pediatrics*, 116(1), e113–119.
6. World Health Organization. (2005). *Advisory note: waterpipe tobacco smoking: Health effects, research needs, and recommended actions by regulators*. Geneva: World Health Organization, Tobacco Free Initiative.
7. Neergaard, J., Singh, P., Job, J., & Montgomery, S. (2007). Waterpipe smoking and nicotine exposure: A review of the current evidence. *Nicotine & Tobacco Research*, 9(10), 987-994.
8. *Skolevers drogvanor 2016*, Centralförbundet för alkohol och narkotika, CAN.
9. Eissenberg, T., & Shihadeh, A., (2009). Waterpipe tobacco and cigarette smoking: Direct comparison of toxicant exposure. *American Journal of Preventive medicine*, 37(6), 518-523.
10. *Vattenpipa – rök utan risk? Hälsoeffekter, vanor, attityder och tillsyn*. (2010). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
11. Hadidi, K. A. & Mohammed, F. I. (2004). Nicotine content in tobacco used in hubble-bubble smoking. *Saudi Medical Journal*, 25(7), 912-917.
12. Maziak, W. (2008). The waterpipe: Time for action. *Addiction*, 103(11), 1763-1767.
13. Enghag M & Höjer J. Vattenpiprökning kan ge allvarlig kolmonoxidförgiftning. Risk för bestående neurologiska skador. *Läkartidningen* 26-28. 2011, volym 108.
14. *Andras rök och din hälsa: Forskningsrön om passiv rökning* (2001). R nr 2001:17. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
15. Akl EA, Gaddam S, Gunukula SK, Honeine R, Jaoude PA, Irani J. The effects of waterpipe tobacco smoking on health outcomes: a systematic review. *Int J Epidemiol* 2010;39:834–57.
16. Elisabet Forslind. Vattenpipa farlig trend bland unga. *Vårdfacket*, 12/2007.
17. Castaneda, G., Barnett, T. E., Soule, E.K., & Young, M.E. (2016). Hookah smoking behavior initiation in the context of Millennials, *Public Health*, Vol 137. 124-130 doi: 1016/j.puhe.2016.02.013.
18. SFS 2016:353. Tobakslag (1993:581) Svensk författningssamling 1993:581. Socialdepartementet.