

EKSIARVAMUSED SEOSSES VESIPIIBU SUITSETAMISEGA

MÜÜT:

Vesi filtreerib välja tõrva ja muud kahjulikud ained.

TEGELIKKUS:

Vesi ei filtreeri kõiki kahjulikke ained. Vesipiibu suits sisaldab suures koguses 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 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 vesipiibu teistega jagamisest tingitud riskid, nagu näiteks mitmete nakkushaiguste levik. Vesipiibu suitsetamine pole ohutu alternatiiv!

MÜÜT:

Vesipiibu suitsetajatel ei teki sõltuvust.

TEGELIKKUS:

Nagu teisedki tubakatooted, põhjustab ka vesipiibu suitsetamine sõltuvust, sest see sisaldab nikotiini, mis on tugev närvimürk ja tekitab kerget sõltuvust.

Kuigi tegemist on näiliselt huvitava ning keelatud tegevusega, ei tasu siiski n-ö tundmatus kohas vette hüpata. Hiljem on sõltuvusest väga raske vabaneda.

Kui vajad abi või nõustamist, on Sul alati võimalus oma murega pöörduda perearsti, koolipsühholoogi või vanemate poole. Kui aga soovid anonüümsust, siis aitavad Sind ka suitsetamisest loobumise nõustajad, kelle võid leida iga maakonna suurima haigla juures olevast suitsetamisest loobumise nõustamiskabinetist. Nõustamine on kõikidele tasuta

Infot nende kohta saad haiglast või internetist:

<http://www.terviseinfo.ee/web/?id=2216>



Südamestrateegia
suitsetamine

Finantseeritud Tervise Arengu Instituudi poolt
Südame- ja veresoonehaiguste ennetamise riikliku strateegia 2005-2020 raames



Vesipiip on traditsiooniline Kesk-Ida ja Aasia seade, mida kasutatakse tubaka suitsetamiseks. Vesipiibu suitsetamisega ehk kõnekeeles piibu-tamisega on tegeletud juba umbes 400 aastat. Väidetakse, et neid, kes suitsetavad vesipiipu iga päev, on maailmas 100 miljonit.

Vesipiibutubakat maitsestatakse ja lõhnastatakse erinevate ainetega, et tubaka maitse poleks nii tugev – see seletab ka seda, miks hakkavad piipu tõmbama ka sellised 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 kui kõik teised tubakatooted, on ka vesipiip tervisele kahjulik. Mõju tervisele on suures osas sarnane nagu tavaliste sigarettide suitsetamisel.

MIKS VESIPIPU SUITSETATAKSE?

Vesipiibu suitsetamise peamiseks põhjuseks on, et see on uus, näiliselt huvitav ning vesipiipu suitsetatakse enamjaolt seltskonnas.

Piibu suitsetamise põhjused on sarnased sigarettide suitsetamise põhjustega – ka siin mängib rolli:

- teiste eeskuju
- gruppi kuulumise tunne
- populaarsusejanu
- arvamine, et see pole tervisele kahjulik.

VESIPIIBU OHTLIK KUS:

- Vesipiibus kasutatakse tubakat, milles sisalduv nikotiin **tekib kergesti sõltuvust**.
- Vesipiibusuits sisaldab mitmeid mürgiseid kemikaale, mis ohustavad tervist. Vesipiibus olev vesi ei püüa paljusid kahjulikke aineid kinni! **Vesipiibu suits, isegi pärast veefiltri läbimist, sisaldab suures hulgal toksilisi aineosakesi**, sh vingugaasi, raskemetalli soolasid ja vähki tekitavaid keemilisi ühendeid.
- Vesipiibu suitsetamine **tõstab riski haigestuda raskestesse haigustesse**, nagu näiteks kopsuvähk ja muud vähkkasvajad, kroonilised kopsuhaigused ning südame- ja veresoonekonna haigused.
- Vesipiibu suitsetamine **suurendab igeme- ja hammaste lagunemise riski**.

- Pikemaajaline viibimine seltskonnas, kus suitsetatakse vesipiipu, **ohustab mitesuitsetajat** samuti kõigi passiivse suitsetamise tagajärgedega. **Eriti ohtlik on see lastele ja rasedatele.**

- Vesipiibu jagamine mitme suitsetaja vahel **sisaldab riski haigestuda mõnda raskesse nakkushaigusesse**, nagu näiteks C-hepatiit, herpes (kõnekeeles ohtis), hingamisteede viirused, tuberkuloos, maksapõletik.

- Vesipiibu suitsetamine on seltskondlik tegevus, kuid nikotiinist sõltuvusse jäämine **suurendab riski hakata sigarettide suitsetajaks**.

Tavaline vesipiibu suitsetamine kestab üldjuhul 20–80 minutit, et rahuldada organismi nikotiininälg. Sigareti suitsetamiseks kulub keskmiselt 2 kuni 10 minutit.

Sigaretisuitsetajad tõmbavad 5–7 minuti jooksul tavaliselt 8–12 mahvi ja hingavad iga mahviga sisse 0,5–0,6 liitrit suitsu. Piibu suitsetamise tavaseansil tehakse 50–200 mahvi, millest igaüks sisaldab 0,15–1,0 liitrit suitsu.

*Tavalise ühetunnise piibuseansi ajal hingatakse sisse **100–200 korda rohkem** suitsu kui ühe sigareti tõmbamisel.*