

Ekspiarvamused seoses 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 kopsu ega tervist.

Tegelikkus:

Vesipiibu suits tundub küll mahe, kuid siiski on vesipiibu suits kahjulik kopsudele ja kogu organismile nagu sigarettisuitski.

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 paljude 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 kergesti sõltuvust.

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

Kui vajad abi või nõustamist, siis on Sul oma murega alati võimalus pöörduda oma perearsti, koolipsühholoogi või vanemate poole. Kui aga soovid anonüümsust, siis aitavad Sind suitsetamisest loobumise nõustajad, kelle võid leida maakondade suuremate haiglate või tervisekeskuste juures olevatest suitsetamisest loobumise nõustamiskabinettidest. Teenus on kõigile tasuta.

Täpsemat infot teenuse kohta saad internetist:
www.tai.ee ja www.terviseinfo.ee.



Vesipiip

Vesipiip

Vesipiip on traditsiooniline Kesk-Ida ja Aasia seade, mida kasutatakse tubaka suitsetamiseks. Vesipiibu suitsetamisega ehk kõnekeeles piibutamisega on tegeletud juba umbes 400 aastat. Väidetakse, et iga-päevaselt suitsetab maailmas vesipiipu 100 miljonit inimest.

Vesipiibutubakat maitsestatakse ja lõhnastatakse mitmesuguste ainetega, et tubaka maitse poleks nii tugev – see seletab ka seda, miks piibutama hakkavad isegi 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 samalaadne nagu tavaliste sigarettide suitsetamisel.

Miks vesipiipu suitsetatakse?

Vesipiibu suitsetamise peamiseks põhjuseks on, et see on uus ja 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 ohtlikkus:

Vesipiibus kasutatakse tubakat, milles sisalduv nikotiin tekitab kergesti sõltuvust.

Vesipiibusuits sisaldab mitmeid mürgiseid kemikaale, mis ohustavad tervist. Vesipiibus olev vesi ei püüa paljusid kahjulikke aineid kinni! Vesipiibusuits, isegi pärast veefiltri läbimist, sisaldab suurel hulgal toksilisi aineosakesi, sh vingugaasi, raske-metalli soolasid ja vähkitekitavaid keemilisi ühendeid.

- Vesipiibu suitsetamine tõstab riski haigestuda raskesse haigustesse nagu näiteks vähkkasvajad, kroonilised kopsuhaigused ning südame-veresoonkonna haigused.
- Vesipiibu suitsetamine suurendab igemehaiguste ja hammaste lagunemise riski.
- Pikemaajaline viibimine seltskonnas, kus suitsetatakse vesipiipu, ohustab mittersuitsetajat samaväärselt kõigi passiivse suitsetamise tagajärgedega. Eriti ohtlik on piibutajate seltsis viibimine lastele ja rasedatele.
- Vesipiibu jagamine mitme suitsetaja vahel sisaldab riski haigestuda mõnda raskesse nakkushaigusesse nagu näiteks C-hepatiit, herpes (kõnekeeles ohatis), 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 nikotiininälga. Sigareti suitsetamiseks kulub keskmiselt 2 kuni 10 minutit.

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

*Tavaline ühetunnine piibutamisseanss sisaldab **100-200 korda rohkem** suitsu kui ühe sigareti tõmbamine.*

