

Mīti un fakti

Mīts. Ūdenspīpes dūmi, kas tiek filtrēti caur ūdeni, nesatur veselībai kaitīgās vielas.

Fakts Smēķējot tabakas dūmus caur ūdeni, netiek izfiltrētas kancerogēnās vielas. Caur ūdeni filtrēti dūmi rada kaitējumu plaušām un sirdij, kā arī daloties ar ūdenspīpes iemutni pastāv risks inficēties ar infekcijas slimībām.

Mīts. leelpotie ūdenspīpes dūmi plaušām ir nekaitīgi, jo pirms nonākšanas smēķētāja plaušās atdziest.

Fakts Pat ja dūmi atdziest, tie tāpat satur kancerogēnās vielas. Tabaka jebkādā veidā – košļāta, smēķēta cigaretēs vai pīpēta ūdenspīpēs – ir kaitīga veselībai.

Mīts. Ūdenspīpes tabaka satur augļus, tādēļ tās smēķēšana ir veselīgāka nekā cigarešu smēķēšana.

Fakts Ūdenspīpju tabaku bieži mērcē glikozes sīrupā un sajauc ar augļiem. Šāda tehnika nepadara tabaku veselīgu – tas ir mārketinga triks, kā piesaistīt patērētāju. Jo patiesībā dedzināta tabaka īpaši labi neož un tādu neviens nevēlētos lietot. Turklāt augļi ir jāēd, nevis jāpīpē!

Mīts. Smēķēt ūdenspīpi ir stilīgi.

Fakts Stilīgi ir dzīvot veselīgi un netērēt savu naudu veselības bojāšanai! Tā vietā stilīgi ir, piemēram, nopirkt skaistus skriešanas apavus un kopā ar draugiem pavadīt brīvo laiku svaigā gaisā un kustībā.



**Izvēlies veselību –
nesmēķē!**

Zvani uz

**Slimību profilakses un kontroles centra
konsultatīvo tālruni smēķēšanas jautājumos**

67037333

Maksa par zvanu tiek piemērota saskaņā ar zvanītāja lietotā operatora tarifa plānu

Šī ir iespēja anonīmi vērsties pēc palīdzības pie profesionāla medicīnas personāla, kas sniedz praktiskus ieteikumus smēķēšanas atmešanai un konsultē par pieejamo palīdzību Tavās dzīves vietas tuvumā

Tālruņa darba laiks
darbadienās no plkst. 9:00 – 19:00

PATIESĪBA PAR ŪDENSPĪPI

Fakts, ka ūdenspīpes dūmi tiek filtrēti caur ūdeni, tos nepadara mazāk kaitīgus par cigarešu dūmiem!



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2015.gadā

Ūdenspīpes smēķēšana salīdzinājumā ar cigaretēm

Smēķēšanas ilgums



5-7 minūtes



20-80
minūtes

Smēķēšanas laikā ieelpotie dūmi



8-12
dūmu ieelpas



50-200
dūmu ieelpas

Ūdenspīpes tabaka, tāpat kā cigaretes satur **nikotīnu**. Stundu pipējot ūdenspīpi un elpojot dūmus, kas rodas oglei degot, tiek ieelpots **līdz pat 200 reizēm** lielāks nikotīnu saturošu dūmu tilpums, nekā izsmēķējot vienu cigareti.

Tabakas izstrādājumu (ūdenspīpes, tinamās tabakas, cigaretes) degšanas vai karsēšanas rezultātā radītajos **dūmos ir vairāki tūkstoši ķīmisku vielu**, kas smēķējot nonāk cilvēka organismā, kur tās uzkrājas, radot dažādas veselības problēmas.

Aptuveni 85% no tabakas dūmiem telpā ir t.s. „sekundārie dūmi” – tie, kas izplatās laikā starp ieelpotajiem un izelpotajiem dūmu mutuļiem, un kurus neapzināti ieelpo arī nesmēķētāji.

Tabakas dūmi nodara kaitējumu ne tikai smēķētāja, bet arī nesmēķētāju veselībai.



Izsmēķētas ūdenspīpes tabakas dūmi, tāpat kā cigaretes satur:

- ✦ oglekļa monoksīdu jeb tvana gāzi (samazina skābekļa līmeni asinīs);
- ✦ smagos metālus (var bojāt iekšējo orgānu darbību);
- ✦ vēzi izraisošas vielas (piemēram, darvu).

Ūdenspīpes smēķēšana rada tos pašus riskus veselībai, ko cigarešu smēķēšana

- ✦ **īstermiņā** – elpošanas sistēmas problēmas, infekciju slimību risks;
- ✦ **ilgtermiņā** – vēzis (piemēram, mutes dobuma, plaušu, barības vada), hroniskas plaušu un sirds slimības, ar reproduktīvo veselību saistītas problēmas (pasliktnās spermas kvalitāte, palielinās neauglības risks).



- ✦ Daloties ar ūdenspīpes iemuti, **pastāv risks inficēties ar infekcijas slimībām**, tajā skaitā tuberkulozi, A hepatītu un herpes vīrusu infekciju. Arī iemutņu maiņa nepasargā smēķētājus no infekciju riska, jo ūdenspīpes caurulītē esošie apstākļi (mitrums un siltums) ir labvēlīga vide baktērijām un sēnītēm.
- ✦ Smēķējot ūdenspīpi, atkarības veidošanos rada ne tikai tabakas dūmos esošais nikotīns, bet arī ūdenspīpes sagatavošanas rituāls, ūdenspīpju tabakai pievienotie aromatizētāji un ūdenspīpes smēķēšanas process.