

# Vesipiip hullem kui sigaretid

Tubaka kui naudinguaine tarvitamine on levinuim narkomaania.



**Vesipiibud on leidnud tee kodustele pidudele. Sageli naudivad neid ka inimesed, kes sigarettidest ei hooligi.**

**N**üüd on suitsetamine levinud ka naiste ja laste hulgas. Tekkinud on koguni laps-ahelsuitsetajad.

Harjumuse korral annab tubakas sisalduv nikotiin suitsetamise ajal ja pärast seda mõnutunde. Kestev suitsetamine tekitab kroonilise mürgistuse, mille halba mõju südamele, veresoontele, seedimisele ja seedeelunditele ning kõha tunneb enamik suitsetajaid. Ajapikku võivad areneda krooniline pankreatiit ja kopsuvähk, samuti tulla südameinfarkt ning teised haigused.

Suitsetamise ajal satub organismi peale nikotiini ka teisi kahjulikke aineid, näiteks süsinikoksiidi, ammoniaaki, püridiinluseid, vesiniksüaniide, tõrvajääke, vähki tekitavaid ja radioaktiivseid ühendeid.

Tähelepanu peab pöörama tubaka suitsu ning töökohal leiduvate keemiliste ühendite – asbest, polümeeriide aurud, formaldehüüd, tsüaniidid, metüleenkloriid jt – kahjulikule koosmõjule.

Suitsetaval asbestitöölisel on välja vaated haigestuda kopsuvähki 8 korda suurenenud. Samuti halvendab suitsetamine haiguste ravitulemusi.

## EKSOOTILINE OHT

Sageli tuuakse eksootilistest maadest kaasa vesipiip. Põhjendamatult oletatakse, et see kahjustab tervist vähem kui sigarettide suitsetamine. Vesipiip

satub kodustel noortepidudel ka alaealiste kätte.

Tegelikult on selle suitsu tunduvalt kahjulikum kui sigaretid. Tavaline ühetunnine piibutamine tähendab 100–200 korda suurema suitsukoguse sissehingamist, võrreldes sigarettiga. Vesipiibu suits sisaldab isegi pärast vee filtri läbimist rohkesti mürgiseid aineid – vingugaasi, raskmetallide soolasid ning vähki tekitavaid keemilisi ühendeid.

Kui üht vesipiipu pruugib mitu suitsetajat, on risk haigestuda tuberkuloosi, nakkuslikku maksapõletikku jm. Piibutajad ohustavad samas ruumis viibivaid mittesuitsetajaid (passiivne suitsetamine).

Harvad pole ka sellised noortepeod, kus vesipiibus kasutatakse vee asemel hoopis alkohoolseid jooke või asendatakse piibus suitsetamistubakas kanepiga.

## NUUSK- JA HUULETUBAKAS

Nuusktubakas (ingl *snuff*) on pulbriks jahvatatud või hõõrutud tubakas ninna tõmbamiseks.

Huuletubakas (rts *snus*) on niiske jahvatatud tubakas. Kõige levinuim kasutamiseviis on panna *snus* suhu ülemise huule alla, kus seda hoitakse mõnest minutist mõne tunnini.

*Snusi* tarbijad saavad suurema nikotiiniansuse kui suitsetajad, sest seda hoitakse kauem suus kui sigaretti. Huuletubaka nikotiinisaldus on suurem kui sigarettidel ning see võib põhjustada suuõõne vähki.

Ka tekitab *snus* tugevamat sõltuvust kui suitsetamine, sest nikotiini tase organismis on ühtlasem. Euroopa Liidus, välja arvatud Rootsis, kus on 20% nuusk-, huule- ja närimistubaka tarvitajaid, on nende müük ning tootmine keelatud.

NAOMI LOOGNA