Die waarheid oor hookahs

CANSA
Cancer Association of South Africa

Research • Educate • Support

Kanker raak ons almal...

Wat ‘Onskadelike’ Hookahs kan Doen

Dit is bewys dat die rook van hubbly bubblies kan lei tot...

- Kanker
- Longskade
- Hartsiektes
- Tuberkulose
- Herpes
- Vroeë dood

Vrae wat dikwels gevra word oor hookahs

V- Is die rook van ‘n hookah beter as sigaretrook omdat dit deur water gaan?

A- Nee, die water suiwer nie die rook nie. Beide Hookah en sigaretrook bevat gifstowwe, insluitend nikotien, teer, koolstofmonoksied, arseen en lood. Arseen word gebruik in rotgif en koolstofmonoksied is ‘n dodelike gas wat ook in uitlaatgasse van motorvoertuie voorkom. Selfs klein hoeveelhede kan kinders hiperaktief en geïrriteerd maak en breinskade veroorsaak.

V - Kan ‘n swanger vrou wat ‘n waterpyp rook, skade doen aan haar baba?

A - Die koolstofmonoksied en ander gifstowwe word van die ma se bloed na die ongebore baba oorgedra. Om ‘n waterpyp tydens swangerskap te rook, kan die baba se groei belemmer.

Vrae wat dikwels gevra word oor hookahs

V- Kry ‘n mens minder nikotien in as jy ‘n waterpyp in plaas van ‘n sigaret rook? En wat van koolstofmonoksied?

A- Die roker van ‘n hookah neem ongeveer 100 trekke tydens ‘n enkele (45 minute) sessie, terwyl ‘n sigaretroker ongeveer 10 trekke per sigaret neem. Met ander woorde, as jy een hookah rook, kry jy net soveel nikotien in as die rook van 10 sigarette.

Dit is die ‘teer’ in tabakrook wat kanker veroorsaak. Die rook wat tydens ‘n gewone waterpyp-sessie vrygestel word, kan tot 36 keer meer teer bevat en omtrent 8 keer meer koolstofmonoksied vrystel as die rook van een enkele sigaret.

Vrae wat dikwels gevra word

V - Is die rook van ‘n waterpyp net so verslawend as sigarette?

A - ‘n Hookah is net so verslawend soos sigarette. Sommige rokers van waterpype ondervind al die simptome van verslawing; hulle het ‘n drang om te rook, hulle sukkel om die gewoonte te staak en hulle ondervind onttrekkingsimptome wanneer hulle ophou rook.

V - Hoekom is waterpype so gesog onder jongmense?

A - Die soet smaak en aangename geur maak dit makliker om die rook in te asem sonder om te hoes. Die rook van ‘n waterpyp is ook ‘n sosiale geleentheid en ‘n bevredigende rituele aktiwiteit vir baie. Mense word aangemoedig deur die heersende mite dat ‘n waterpyp skadeloos is. Mense beskou hookahs as pret en vergeet dat dit gevaarlike gifstowwe bevat wat jou baie siek kan maak.

Vrae wat gewoonlik gevra word

V - Is dit veilig vir kinders om ‘n hookahs te rook?

A - Dit is gevaarlik vir enigeen om enige vorm van tabak te gebruik en dit sluit die rook van ‘n hookah in. Dit is veral sleg vir jong kinders omdat hulle longe nog nie ten volle ontwikkel is nie en omdat rook permanente skade kan veroorsaak.

V - Is dit nadelig om in dieselfde vertrek te wees waar ander waterpyp rook al rook jy nie self nie?

A - Ja, deur die lug in te asem in ‘n vertrek waar mense waterpyp rook, stel nie-rokers bloot aan dodelike chemikalieë. Dit is gevaarlik. Kinders wie se ouers waterpyp rook, staan ‘n groter kans om longinfeksies op te doen as kinders wat in ‘n rookvrye omgewing grootword.

Vrae wat dikwels gevra word

V - Wat is die langtermyn gesondheidsgevolge van waterpyprook?

A - Dit kan jou longe beskadig wat dit moeilik en pynlik maak om asem te haal. Dit kan kanker van die mond, longe en blaas asook ‘n hartaanval veroorsaak. Die rook van sigarette veroorsaak impotensie, rimpeling van die vel en baie ander siektes. Wetenskaplikes begin nou eers om die skade te ondersoek wat deur die rook van ‘n waterpyp veroorsaak kan word. Gegewe die ooreenkoms met sigaretrook, is dit moontlik dat baie tabak-verwante siektes met die rook van ‘n waterpyp verbind kan word. Omdat ‘n waterpyp met ander gedeel word, beteken dit ook dat jy kieme van mense kan kry.
Die bakterieë wat tuberkulose veroorsaak sowel as die virus wat koorsblare veroorsaak, kan verkry word as ‘n waterpyp gedeel word.

Hoekom is dit vir ons NODIG is om iets te doen oor die gebruik van tabak

Omdat…

- Enige vorm van tabak is gevaarlik vir jou gesondheid
- Die gebruik van tabak is verantwoordelik vir 1 van 10 sterftes wêreldwyd en veroorsaak die dood van die helfte mense wat tabakprodukte gebruik
- Die gebruik van tabak bly die grootste oorsaak van vervroegde en voorkombare sterftes in Suid-Afrika met meer as 44 000 sterftes jaarliks
- Longkanker, wat hoofsaaklik veroorsaak word deur die gebruik van tabak, is die derde mees algemene kanker onder Suid-Afrikaanse mans met ‘n leeftyd risiko van 1 in 73 om met longkanker gediagnoseer te word
- Die voorkoms van longkanker styg onder Suid-Afrikaanse vroue – dit is die 8ste mees algamene kanker onder SA vroue met ’n leeftyd risiko van 1 in 219 om met longkanker gediagoneseer te word
- Meer as 80% van die wêreld se rokers lewe in lae en middel inkomste lande soos Suid-Afrika

CANSA
Research • Educate • Support

Kanker raak ons almal...

Elke individu het die Reg tot ‘n Rookvrye omgewing

- In Suid-Afrika word tabak gereguleer deur die Wet op die Beheer van Tabakprodukte, 1993 (Wet nr. 83 van 1993)
- Suid-Afrikaanse wetgewing is baie duidelik oor waar mense mag rook en waar rook verbode is
- Dit is jou reg om te kla as iemand in jou teenwoordigheid rook
- Dit is ook jou reg om regstellende stappe te neem as iemand rook in ‘n area waar rook verbode is

Die Wet op die Beheer van Tabakprodukte

Die Wet:

- Verbied reklame van tabak en borgskappe.
- Verbied rook in openbare plekke en werkplekke
- Beperk
  - Die gebruik van outomatiese verkoops-masjiene om tabakprodukte te verkoop - dit mag nie gebruik word om ander produkte soos skyfies, koeldrank en sjokolade te verkoop nie
  - Volwassenes om in ‘n motor te rook as kinders onder die ouderdom van 12 teenwoordig is
  - Rook op die perseel wat gebruik word vir kommersiële kindersorg, aktiwiteite soos sorgsentrum vir kinders, skool en onderrig
  - Toegang tot aangewese rookareas deur persone jonger as 18
  - Rook in ‘gedeeltelike afgesperde’ openbare plekke soos balkonne, onderdak patio’s, stoepe, sypaadjies en parkeerareas
  - Die verkoop van tabakprodukte aan of deur enige persoon onder die ouderdom van 18 jaar
- Rook in alle openbare plekke sal binnekort deur regulasie verbied word

Hou jou omgewing rookvry

Hou jou omgewing rookvry en rapporteer enige oortreding van die **Wet op die Beheer van Tabakprodukte aan die Omgewingsgesondheidsinspekteur van die plaaslike munisipaliteit waar die voorval plaasgevind het.**

CANSA
Research • Educate • Support

Kanker raak ons almal...

KANSA

- Moedig alle rokers aan om hulp te soek om die skadelike gewoonte van rook te staak.
- Glo dat daar geen veilige vlak van blootstelling aan omgewingsrook en tabakrook bestaan nie.
- Doen ‘n beroep op alle Suid-Afrikaners om die anti-tabak wetgewing te ondersteun en te gehoorsaam en om diegene wat oortree, te rapporteer.
- Vra dat ‘n gesamentlike poging aangewend sal word om alle kinders en jongmense in te lig oor die gevare van tabakprodukte.
- Doen ‘n beroep op ouers en voogde om hul kinders weg te hou van restaurante en binnenshuise openbare plekke wat rook toelaat.

KANSA

- Nooi volwassenes uit om rolmodelle vir hul kinders en ander jongmense te wees deur nie te rook nie.
- Versoek elke burger om professionele gesondheidswerkers, opvoeders en gesondheidwerkers te help om die jeug aan te moedig om die gebruik van tabakprodukte te vermy.
- Nooi alle rokers uit om KANSA se webwerf (www.cansa.org.za) te besoek vir meer inligting oor hoe om op te hou rook deur aan te sluit by KANSA se gratis e-KickButt-program.

Dankie

Tolvry 0800 22 66 22
www.cansa.org.za

CANSA
Cancer Association of South Africa
Research • Educate • Support

Kanker raak ons almal...