

Szysza na celowniku

Autor tekstu: **Mariusz Agnosiewicz**

Szysza, zwana też fajką wodną, stała się na Zachodzie nową modą, pochodzącą z krajów arabskich. Być może wzrost jej popularności koresponduje z coraz mocniejszym ograniczaniem palenia papierosów. Szysza palona jest grupowo i można ją określić współczesną fajką pokoju.

W Gazecie Wyborczej ukazała się pseudoinformacja jakoby WHO opublikowało raport z którego wynika, iż godzinna sesja z szyszą jest tak toksyczna jak wypalenie 100 papierosów. Z drugiej strony też myślą się ci, którzy uważają, że szysza jest znacznie bezpieczniejsza aniżeli papierosy, a taki mit wciąż krąży wśród użytkowników sziszy.

[Doniesienie w GW na temat sziszy](http://wyborcza.pl/1,75476,11491988,Szysza_nieszkodliwa__To_mit_.html) (http://wyborcza.pl/1,75476,11491988,Szysza_nieszkodliwa__To_mit_.html) bazuje na [artykule w BBC](http://www.bbc.com/future/story/20120403-smoki-ng-hubble-bubble-is-harmless) ([http://www.bbc.com/future/story/20120403-smoki ng-hubble-bubble-is-harmless](http://www.bbc.com/future/story/20120403-smoki-ng-hubble-bubble-is-harmless)), który z kolei przywołuje raport WHO na temat palenia sziszy — opublikowany w 2005 r. Raport WHO poddany został ostrej krytyce przez czołowego badacza skutków sziszy, francuskiego tabakologa, [Kamala Chaouachiego](http://publicationslist.org/kamal.chaouachi) (<http://publicationslist.org/kamal.chaouachi>), który zarzucił raportowi pominięcie najważniejszej literatury przedmiotu oraz szereg błędów:

- [A critique of the WHO TobReg's „Advisory Note” report entitled: „Waterpipe tobacco smoking: health effects, research needs and recommended actions by regulators”](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17112380) (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17112380>). J Negat Results Biomed. 2006 Nov 17
- [Dissolution \(winding up\) of WHO TobReg. Repeated Scientific Misconduct within WHO in relation to WHO „Advisory Note” report on „waterpipe” tobacco smoking](http://www.sacrednarghile.com/en/Letter_Dir_WHO_Margaret_Chan_07Sept07_By_Kamal_Chaouach_i.htm) (http://www.sacrednarghile.com/en/Letter_Dir_WHO_Margaret_Chan_07Sept07_By_Kamal_Chaouach_i.htm), 7.9.2007.
- Dalsza krytyka: [A global prison?](http://www.velvetgloveironfist.com/kamal_chaouachi_interview.php) (http://www.velvetgloveironfist.com/kamal_chaouachi_interview.php)

Również publicystyka BBC na ten temat poddana została krytyce: [Shisha madness. BBC and Department of Health accused of „gross exaggeration” in shisha story](http://www.velvetgloveironfist.com/shisha_bbc_worse_than_cigarettes.php) (http://www.velvetgloveironfist.com/shisha_bbc_worse_than_cigarettes.php)

Jakkolwiek by oceniać informacje BBC, to doniesienie na ten temat w GW dodatkowo jeszcze podkreśliło dramatyzm doniesienia w BBC. Lead nowiny w GW:

„Podczas godziny spędzonej z przyjaciółmi nad fajką wodną, czyli szyszą, wdychamy tyle substancji toksycznych co wypalając sto papierosów - mówi raport WHO.”

Tymczasem w BBC ani tym bardziej w raporcie WHO nie było mowy o 100 razy większej ilości substancji toksycznych, lecz o tym, że w czasie godzinnej sesji z szyszą jedna osoba może wciągnąć tyle dymu ile w 100 papierosach. „Może to być zaskakujące dla większości ludzi” — konkluduje BBC. „Dla większości wielbicieli fajki wodnej ta informacja to szok” — wzmacnia konkluzję GW ^[1].

Informacja o ilości wciągane go dymu, bez dalszych konkretów jest pseudoinformacją, która ma jedynie straszyć. Dym papierosowy i dym z sziszy są znacznie inne, powstają też w zupełnie różny sposób: tytoń w papierosie spala się w temperaturze 900 st. C ^[2], podczas kiedy w sziszy mokry tytoń nasączony melasą cukrową (maassel) nie jest spalany, lecz podgrzewany (temperatura w czasie nie przekracza 200 st. C). Różnica ta powoduje zasadnicze konsekwencje chemiczne. Dym w sziszy to zasadniczo (80-90%) para wodna plus glicerol, który dodawany jest do melasy ze względu na jego właściwości higroskopijne i dla lepszego spalania — oba biologicznie neutralne. W trakcie spalania tytoniu papierosowego w procesie pirosyntezy powstają nowe substancje, łącznie ujawniono ok. 5 tys. substancji w papierosowym dymie, które mają wpływ na organizm człowieka. Dym sziszy jest znacznie mniej skomplikowany (ujawniono kilkaset jego substancji). Jak wskazują badania, dym tytoniowy powstały w temperaturze poniżej 400 st. C nie wykazuje mutagenności, w przeciwieństwie do dymu powstałego w wysokich temperaturach. ^[3]

Porównywanie ilości dymu wdychanego w sziszy i papierosów jest poznawczo bezwartościowe i obliczone na manipulację.

Całościowy obraz porównania zagrożeń wymagałby szerokiej analizy wpływu poszczególnych najistotniejszych substancji z dymu. W tym miejscu wzmiankuję jedynie kilka. W badaniu bejruckich szisza-barów okazało się, że palacze sziszy mają mniejszą zawartość kotyniny (metabolit nikotyny) w ślinie niż palacze papierosów. [4] W badaniu pakistańskich palaczy ustalono, że palacze sziszy w stosunku do nałogowych palaczy papierosów mają wyraźnie mniejszy poziom antygeny rakowopłodowego, który jest skorelowany z rakiem płuc. [5]

Głównym problemem przy paleniu sziszy wydaje się wydzielanie tlenku węgla, substancji toksycznej, która redukuje zdolność krwi do transportu tlenu w organizmie. To jego obecność odpowiada za bóle głowy po przebywaniu w nazbyt zadymionym pomieszczeniu. Bywalcy szisza-barów mają we krwi wyższy poziom tlenku węgla niż bywalcy zadymionych papierosami barów. Takie wnioski płyną z badania przeprowadzonego przez zespół Tracey Barnett z Uniwersytetu na Florydzie. Barnett mierzyła poziom tlenku węgla wydychanego po wyjściu z zadymionych barów. Badaniem objęli 173 bywalców szisza-barów i 198 bywalców barów zezwalających na palenie papierosów. Ci pierwsi mieli średni poziom tlenku węgla wielkości 30,8 cząstek na milion (ppm), podczas kiedy ci drudzy — 8,9 ppm. Poziom ten zawyżają nieco ci, którzy na co dzień palą papierosy. Po ich odjęciu, średni poziom bywalców szisza-barów wynosi 28,5 ppm (wobec 8 ppm z barów tradycyjnych). Bywalcy szisza-barów, którzy nie palili w trakcie pobytu, również mieli dość wysoki poziom — 11,5 ppm. 18% bywalców szisza-barów miało ponad 50 ppm, zaś 5% — ponad 90 ppm. [6]

Średnia wielkość w szisza-barach mieści się jednak w dopuszczalnych amerykańskich normach [7]: ustalonych na 50 ppm / 8 godzin. Inne są normy The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) — 35 ppm / 8 h. Normy UE oraz Polski są bardziej rygorystyczne, ale nadal nie mamy przekroczenia: średnie stężenie ważone dla ośmiogodzinnego dnia pracy = 20 ppm; najwyższe dopuszczalne stężenie chwilowe dla 15 minutowego narażenia — 100 ppm. [8] Jednocześnie jest to na granicy norm określonych przez WHO: 87 ppm — do 15 min, 52 ppm do 30 min, 26 ppm — do 1 h, 9 ppm do 8 h.

Chaouachi wskazuje, że trudno mówić o bardziej toksycznym wpływie palenia sziszy od palenia papierosów, wszak palacze wdychają toksyczny tlenek węgla codziennie, podczas kiedy szisza przez jej amatorów palona jest 1-3 razy tygodniowo.

Wyższa jednorazowa ekspozycja palacza na tlenek węgla przy paleniu sziszy nadal mieści się w obecnie ustalonych normach, które są kształtowane na podstawie obecnej wiedzy (i wraz z jej rozwojem mogą zostać zmienione na bardziej rygorystyczne). Niemniej jednak, nie można na tej podstawie wyciągać wniosków, że regularne palenie sziszy nie jest szkodliwe dla zdrowia. Woda nie zatrzymuje wielu substancji szkodliwych, jak często uważają jej użytkownicy. Choć ogrzewanie tytoniu w niższych temperaturach prawdopodobnie w realny sposób ogranicza jego toksyczność.

Trzeba z uwagą śledzić nowe badania na ten temat, które z pewnością będą licznie powstawały. Ponieważ obecnie doniesienia prasowe swobodnie wyolbrzymiają dostępne dane (rozpiętość szkodliwości sesji z sziszą jest prezentowana jako równowartość od 1 papierosa do 450!), więc zapewne rosła będzie presja na uzasadnienie zakazu palenia sziszy w barach. Stąd też należy również śledzić polemikę naukową i krytykę ukazujących się prac na ten temat.

Kamal Chaouachi opublikował szereg tego rodzaju głosów, by wskazać jako przykład:

- [Hookah \(Shisha, Narghile\) Smoking and Environmental Tobacco Smoke \(ETS\). A Critical Review of the Relevant Literature and the Public Health Consequences](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2672364/) (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2672364/), Int J Environ Res Public Health. 2009 February.
- Helmi Ben Saad, Kamal Chaouachi: [Errors and Methodological Problems in Article Comparing Cigarette and Shisha \(Narghile, Hookah, Waterpipe\) Smoking among Pupils in the Urban Area of Sousse, Tunisia](http://www.latinisiemedicale.com/article-medicale-tunisie_17_24_fr) (http://www.latinisiemedicale.com/article-medicale-tunisie_17_24_fr). La tunisie Medicale — 2011.
- [Assessment of narghile \(shisha, hookah\) smokers' actual exposure to toxic chemicals requires further sound studies](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3094468/pdf/LJM-6-5934.pdf) (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3094468/pdf/LJM-6-5934.pdf). Libyan J Med 2011.

Nawet jeśli godzinna sesja z sziszą pod względem ekspozycji na tlenek węgla jest kilka razy gorsza aniżeli sesja papierosowa to też na tej podstawie nie można wyciągać wniosków, że palenie

sziszy jest kilka razy gorsze niż palenie papierosów, gdyż szkodliwość dymu tytoniowego nie ogranicza się przecież do narażenia na tlenek węgla.

Opublikowanie kompletnego nonsensu o owych 100 papierosach przez GW może realnie wpłynąć na powstanie hysterii medialno-społecznej wokół sziszy. A wówczas już badania naukowe nie odegrają wielkiej roli w rozstrzygnięciu kwestii zakazu.

Okazjonalne wypalenie sziszowej fajki pokoju z przyjaciółmi w wentylowanym pomieszczeniu niesie niemal na pewno więcej pozytywnych aniżeli negatywnych skutków społecznych.



Kwakier Theophil Waldmeier, twórca nowoczesnych szkół w Bejrucie, na spotkaniu dyplomatycznym z władzą lokalną, 1876.

Przypisy:

[1] Odpowiada za to oczywiście konkretny redaktor, lecz nowina jest niepodpisana, więc zastępczo muszę ją odnosić do całej redakcji

[2] R.R.Baker: [Temperature distribution inside a burning cigarette](#), Nature 247, 1974.

[3] White JL et al: [Effect of pyrolysis temperature on the mutagenicity of tobacco smoke condensate](#), Food Chem Toxicol. 2001 May.

[4] Salameh Pascale, Aoun Bacha Zeina, Waked Mirna: [Saliva Cotinine and Exhaled Carbon Monoxide in Real Life Waterpipe Smokers: A Post Hoc Analysis](#), Tobacco Use Insights, 23 Mar 2009.

[5] Khan M Sajid, Kamal Chaouachi, Rubaida Mahmood: [Hookah smoking and cancer: carcinoembryonic antigen \(CEA\) levels in exclusive/ever hookah smokers](#), Harm Reduction Journal 2008. Zob. też: Kamal Chaouachi, Khan Mohammad Sajid: [Cancer risks of hookah \(shisha, narghile\) tobacco use require further independent sound studies](#), International Journal of Cancer, Volume 127, 1 October 2010. Sajid KM, Parveen R, Durr-e-Sabih, Chaouachi K, Naeem A, Mahmood R, Shamim R.: [Carcinoembryonic antigen \(CEA\) levels in hookah smokers, cigarette smokers and non-smokers](#). J Pak Med Assoc. 2007 Dec.

[6] Tracey E. Barnett et al: [Carbon Monoxide Levels Among Patrons of Hookah Cafes](#), American Journal of Preventive Medicine, March 2011.

[7] Zob. [Occupational Safety and Health Guideline for Carbon Monoxide](#).

[8] Marek Jakubowski: [Tlenek węgla. Dokumentacja dopuszczalnych wielkości narażenia zawodowego](#), Centralny Instytut Ochrony Prac - Państwowy Instytut Badawczy.

Mariusz Agnosiewicz

Redaktor naczelny Racjonalisty, założyciel PSR, prezes Fundacji Wolnej Myśli. Autor książek [Kościół a faszyzm](#). [Anatomia kolaboracji](#) (2009), [Heretyckie dziedzictwo Europy](#) (2011), [Kryminalne dzieje papieżstwa](#) (2011). Koordynator ceremonii humanistycznych.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 09-04-2012)

[Oryginał.](#) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7934>)

Contents Copyright © 2000-2012 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2012 Michał Przech

Właścicielem portalu Racjonalista.pl jest Fundacja Wolnej Myśli.

Autorem portalu jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie elementy tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl