

## КУРЕНИЕ КАЛЬЯНОВ

Курение несет смерть. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год от болезней, связанных с табаком, умирает 4 миллиона человек. Если так будет продолжаться и дальше, то через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые.

### **По статистике ВОЗ, Россия становится одной из самых курящих стран мира.**

Курение кальянов с каждым годом набирает популярность. Ежедневно в мире кальян курят около 90 млн. человек. Кальян курят даже подростки. Часть людей наивно полагают, что это абсолютно безопасное занятие, часть считает, что курение кальяна намного безопаснее курения сигарет. Современная молодежь проводит встречи в компании кальяна, экспериментирует со вкусами, ароматами. Многие приобретают кальян для домашнего пользования, курят в компании друзей или в одиночку. Несмотря на запрет курения в общественных местах, кальяны курят повсеместно: в ночных клубах, на открытых верандах в ресторанах, барах и кафе. Сегодня это модно, а для многих это главное – быть в тренде.

### **Мифы и заблуждения**

Проводилось множество экспериментов и было доказано, что **кальян вреден для здоровья.**

#### Миф №1.

Те, кто курят кальян, считают, что дым от него менее вредный, чем от простых сигарет, потому что он проходит через воду.

**Однако,**

**исследования показали, что дым, проходя через воду, избавляется всего лишь от нескольких веществ. Не все вещества остаются в воде. У курильщиков кальяна мышьяка, свинца и других опасных веществ в организме больше, чем у курильщиков сигарет.**

#### Миф №2

Курильщики кальянов считают, что дым, проходя через воду, остывает и не воздействует на легкие и дыхательные пути курильщика.

**Однако,**

**эксперимент показал, что температура тлеющего угля и, соответственно дыма в кальяне составляет около 450 градусов Цельсия, следовательно, проходящий через воду дым, даже теоретически не успевает остыть до безопасной температуры.**

#### Миф №3

Курильщики утверждают, что вдыхают травяной дым и это не вызывает зависимости.

**Однако,**

**табак из кальяна содержит такой же никотин, как и в обычных сигаретах, и вызывает такое же привыкание к нему. Доказано, что употребления кальяна вызывает рак легких, так же как и простые сигареты.**

### **Какой вред наносит организму курение кальяна?**

По заявлению Всемирной организации здравоохранения, курение кальяна несет серьезную потенциальную опасность для здоровья и не является альтернативой сигаретам.

- Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, котинина – в 4 раза, табачных нитрозаминов, которые могут вызвать **рак легких и поджелудочной железы**, – в 2 раза, увеличивается также содержание продуктов распада бензола и акролеина, которые могут вызвать **онкологические и респираторные заболевания**.

- Курение кальяна вызывает **сердечнососудистые заболевания** (никотин является сильнейшим сердечным и сосудистым ядом).

- О содержании угарного газа: в 1000 мл кальянного дыма содержится 1.79 мг СО; за одну сессию курения кальяна в общей сложности делается около 100 затяжек. Итого за всю сессию вдыхается 179 мг угарного газа. Согласно тем же исследованиям, количество СО при выкуривании одной сигареты составляет 11.66 мг. Повышенное содержание угарного газа именно в кальянном дыме объясняется тлением- неполным, медленным сгоранием табака в кальяне (в отличие от быстро сгорающей сигареты) Угарный газ- это **убийца клеток головного мозга**.

- При курении сигареты курильщик не прикладывает много усилий, и дым поступает только в верхние отделы легких. Раскуривая кальян человек, заставляет свои легкие прикладывать максимум усилий. Сама техника курения кальяна доставляет дым **во весь объем легких**.

- Фольга, которая используется для курения кальяна, при нагревании выделяет **алюминиевые канцерогенные пары**.

- Дым вызывает повышенное слюноотделение. Слюна попадает помимо трубок в жидкостный фильтр. Во время совместного курения с дымом происходит незаметный слюнообмен, несмотря на наличие одноразовых, сменных мундштуков. Это путь к моментальному заражению многими опасными инфекционными заболеваниями, в числе которых **туберкулез, гепатит**.

- При нахождении в накуренной комнате некурящего его здоровье подвергается опасности, такая же ситуация складывается в обществе курильщиков кальяна. В этом случае еще добавляется вред от угарного газа, выделяемого при горении углей, и других химических соединений.

- В семьях, где муж и жена курят кальян, рождаются дети с патологиями. Выкуривая кальян, дома-взрослые наносят вред своим детям.

- Курение кальяна вызывает **бесплодие**.

#### **Каждый курильщик кальяна должен знать:**

- Кальян не является альтернативой курению сигарет.
- За обычный сеанс курения кальяна человек вдыхает в 200 раз больше дыма по сравнению с выкуриванием сигаретой.
- Кальянный дым, даже пройдя через фильтр, содержит большое количество опасных химических веществ.
- Курение кальяна вызывает рак, заболевания легких и сердца.
- Курение кальяна не исключает никотиновую зависимость
- Общее использование мундштука может привести к заражению туберкулезом и гепатитом.
- Нахождение в обществе курильщиков кальяна вызывает серьезные и опасные последствия

Табачный дым в любом виде вызывает необратимые изменения в организме, особенно на генном уровне. Вред от курения кальяна может проявить себя в нескольких поколениях курильщика.

Не забывайте, что соблазняясь на выкуривание сигареты или наслаждаясь процедурой потягивания кальянного дыма, Вы подвергаете свой организм сложнейшим испытаниям.

Любое курение вредит здоровью.

Пока Вы молоды, вред от курения кальяна Вас, как бы, не касается. С возрастом вред станет более ощутимым. Но будет уже ПОЗДНО.

**Ароматный и тихий враг или здоровье?  
ВЫБОР ТОЛЬКО ЗА ВАМИ.**

**Врач по общей гигиене,  
Петрова И.В.**