

Ещё о последствиях курения кальяна

- Чаще всего кальян курится в закрытом помещении, где концентрация дыма становится очень высокой. Курильщик кальяна одновременно становится и пассивным, и активным курильщиком. А для окружающих пассивное курение также же опасно, как и при пребывании в помещении, задымлённом сигаретой.
- Поскольку традиционно курение кальяна - процесс групповой, общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками повышает риск заражения туберкулёзом, герпесом и различными заболеваниями вирусного и бактериального происхождения.
- Смесь трав для кальяна может вызвать аллергические реакции у подверженных к этому заболеванию людей.

Регулярное курение кальяна может привести к заболеваниям:

- органов дыхания;
- сердечно-сосудистой системы;
- онкологическим заболеваниям.

*Необходимо помнить,
что не бывает безопасных
видов и способов курения.
Только осознанный отказ
и ответственное
отношение к своему
здоровью может
сохранить и улучшить
качество жизни.*

Берегите своё здоровье!



Министерство здравоохранения Чувашской Республики
БУ «Республиканский центр
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



**ОСТОРОЖНО,
КАЛЬЯН!**

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек, чем от врачебного искусства».

Лебокк Д.

Курение кальяна, зародившись на Ближнем Востоке несколько столетий тому назад, своё большое распространение приобрело во многих странах, в том числе и в нашей, благодаря туризму. Посещая экзотические страны, множество туристов в качестве подарков и сувениров всё чаще привозили кальян. А многие начали открывать свой бизнес по продаже кальянов и их рекламировать.

Но, в последние годы даже в тех странах, как Египет и Сирия, где курение кальяна была одной из традиций, он попал под запрет. Также в Германии, Австрии, Швеции, Италии, Казахстане и многих странах запретили курить кальян после ряда исследований, которые доказали его вредность. Эксперты Всемирной организации здравоохранения предупреждают о серьёзной опасности курения кальяна.

К сожалению, многие продолжают ошибочно полагать, что данный вид курения безопаснее, чем курение обычных сигарет. Это поддерживается мифами, активно распространяемыми табачными компаниями.



Миф №1

При курении кальяна используют не обычный табак, а специальные табачные составы, содержание смол и никотина в которых меньше, чем в обычной сигарете.

Факт

Миф о том, что кальянные табачные смеси не содержат вредных веществ, сформировался из-за того, что зачастую на их упаковке не содержится никакой информации об их составе. Табачные смеси для кальяна не описаны никакими регламентами и ГОСТами, и производитель может использовать табак любого качества и состава.

В кальяне идёт процесс тления табачной смеси. Известно, что любой дым, образующийся в результате неполного сгорания или медленного тления, содержит очень опасные для здоровья человека вещества: угарный газ, формальдегиды, смолы и многие вредные примеси.

Миф №2

Курение кальяна не вызывает зависимости.

Факт

Табачная смесь для кальяна в своём составе также содержит никотин. Именно он отвечает за формирование зависимости. Если курильщики сигарет думают избавиться от курения, переходя на кальян, то они сильно ошибаются. В их организм всё равно будет поступать никотин в процессе курения кальянной табачной смеси.

Миф №3

Дым, образующийся в результате курения кальяна, менее вредный, чем от простых сигарет, потому что он проходит дополнительную очистку через воду.

Факт

Дым, проходя через водяной или другой фильтр, не может полностью очиститься от всех вредных веществ. Однозначно эти примеси попадают в лёгкие курильщика кальяна. Следует отметить, если человек курит сигареты в течение 5-7 минут, то процесс курения кальяна затягивается намного дольше. Поэтому даже если концентрация вредных примесей там меньше, из-за длительности этого процесса их может попасть в организм любителя кальяна ещё больше, чем при курении сигарет.

Миф №4

Существуют бестабачные кальянные смеси, которые не содержат никотин и абсолютно безвредны.

Факт

На самом деле, многие пытаются убеждать, что курят только бестабачные кальянные смеси, которые не содержат смолы и никотина, поэтому никакого вреда для здоровья не приносят. Но в их состав входят также ароматизаторы, консерванты, глицерин и различные травы. В результате тления этой смеси также выделяются дым и вредные продукты горения. Консерванты и ароматизаторы химического происхождения сами по себе могут быть опасными для здоровья.