

31 мая – Всемирный день без табака.

Курение – это не привычка, это болезнь.

О вреде курения кальяна

Ежедневно в мире кальян курят около 90 млн. человек.

Кальян - курительное приспособление, позволяющее охладить и увлажнить вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. Большинство ученых сходится во мнении, что родиной кальянная именно Индия, он популярен на Востоке, но курение кальяна уже не редкость в Европе.

Кальян представляется многим некоей безопасной альтернативой курению сигарет, а потому и начинающие и заядлые курильщики обратили свой взор на этот элемент древней восточной культуры.

Табачный дым, проходя через слой жидкости, фильтруется и становится, якобы, абсолютно безвредным, но по данным специалистов Всемирной Организации Здравоохранения утверждают, что вред от кальяна ничуть не меньше вреда от сигарет.

Любой процесс, сопровождающийся неполным сгоранием или медленным тлением топлива, приводит к выделению дыма, насыщенного губительными для человека веществами: угарным газом, бензпиреном, формальдегидами, солями тяжёлых металлов и пр. Дым кальяна – не исключение. Вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества, например, бензапирен. Бензапирен – канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Бензапирен образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного).

Бензапирен крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, т.е. способен накапливаться в организме. Именно бензапирен приводит к раку легких у курильщиков. Кроме того, бензапирен обладает и мутагенным действием, т.е. вызывает мутации ДНК. Эти мутации способны передаваться по наследству, и они крайне устойчивы.

Есть так же опасность отравиться угарным газом. Оксид углерода, который образуется в большом количестве от сгорания углей, лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает гипоксия (кислородное голодание).

Сама техника курения кальяна предполагает более глубокое вдыхание дыма. Вдыхать необходимо с усилием, чтобы создать отрицательное давление внутри кальяна, при котором обеспечивается прохождение дыма через жидкостной фильтр. При таком типе дыхания дым попадает глубоко в лёгкие, где интенсивнее происходит всасывание вредных веществ.

Вред кальяна на организм проявляется еще и тем, что передающийся по кругу мундштук способен вызывать такие заболевания как гепатит, туберкулез, герпес и др. вирусные заболевания.

По результатам исследования выяснилось, что потребление 25 грамм табака, а именно столько и составляет стандартная кальянная порция, приравнивается к выкуриванию трех пачек сигарет. Более того, 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.

Помещение, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. Окружающие, вдыхающие кальянный дым, тоже подвергаются его пагубному воздействию. Вред пассивного курения так же актуален и для кальяна.

Так, некурящая молодежь, периодически балуясь кальяном, может стать курящей, и прежде чем попробовать кальян, хорошенько подумайте, взвесьте все «за» и «против» такого времяпрепровождения. Может лучше пойти на природу, поиграть в пейнт-болл, например, море удовольствия и адреналина в крови.

Задумайтесь на секунду: выкуривая одну сигарету, ты пропускаешь через легкие 500мл дыма, тогда как, курия кальян — эта доза составляет 10литров!

Так что не забывайте, что, соблазняясь на выкуривание сигареты, или наслаждаясь процедурой поглощения кальянного дыма, Вы подвергаете свой организм сложнейшим испытаниям.

Именно в Ваших силах не поддаваться слабостям ради минутного удовлетворения, а бросить пагубную привычку и жить здоровой и полноценной жизнью!

Специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора
по Курганской области в Кетовском, Белозерском районах
Костромина Н.Н.