

## Вред кальянов!



Заядлые курильщики кальяна убеждены, что ароматный дым их здоровью не вредит, среди аргументов в пользу этого мнения несколько доводов: опасные примеси в процессе курения фильтруются, табак не горит, а тлеет, дым почти не содержит никотина. Но все эти факты можно легко опровергнуть, кальян вреден для организма не меньше чем обычный сигаретный табак.

Кальянный табак почти ничем не отличается от сигаретного. Он также имеет в составе вредные смолы и никотин, разница лишь в том, что кальянный табак увлажненный и ароматный. Процессы курения сигарет и вдыхания кальянного дыма различаются. При курении сигареты табак сгорает под действием высоких температур, а в кальяне табак не горит, он медленно тлеет. Но результат и в том, и в другом случаях один – организм отравлен никотином и вредными примесями, при курении сигареты это происходит быстро, при курении кальяна – более медленно.

### **Что происходит в организме при курении кальяна?**

Если во время курения сигарет больший вред на здоровье курильщика оказывает именно воздействие никотина, то при курении кальяна на первое место выступает пагубное воздействие вдыхаемого дыма. Как мы отметили ранее, табак для кальяна по составу очень напоминает сигаретный. В нем, конечно, содержится меньше смол, бензола, формальдегида, и других отравляющих компонентов. Но это не значит, что кальянный табак более безопасен. Почему?

Чтобы ответить на этот вопрос стоит только узнать, что любитель кальяна за одну покурку потребляет во много раз больше дыма, чем курильщик сигарет. Сигарету человек курит не больше пяти минут, и за это время организм получает меньше вредных веществ, чем организм того курильщика, который вдыхает ароматный дым кальяна около часа.

### **Чем именно вреден кальян для здоровья?**

Специалисты доказали, что за час курения кальяна человек потребляет в 100–200 раз больше вредного дыма, чем за время выкуривания одной, даже самой крепкой сигареты, именно поэтому кальян ничуть не полезнее сигарет, а при длительном курении даже опаснее. Чем же еще вреден кальян для здоровья?

### **Организм отравляется угарным газом**

Несмотря на то, что в ароматном табаке концентрация вредных веществ ниже, чем в сигаретном табаке, во время курения кальяна в организм поступает большое количество отравляющего угарного газа. Если температура кальянного угля составляет около 600° С, то по количеству потребляемого угарного газа 45-минутный сеанс курения кальяна будет равняться выкуриванию целой пачки сигарет. А тот факт, что кальянный дым нужно вдыхать с определённым усилием гарантирует отравление

угарным газом не только верхних, но и нижних дыхательных путей.

Наркологи сходятся во мнении, что курение крепкой махорки в небольшом непрветриваемом помещении не так вредно, как курение ароматного кальяна.

Организм курильщика кальяна насыщен не только большим количеством угарного газа, в нем также легко обнаружить высокую концентрацию хрома, мышьяка, свинца, карбоксигемоглобина, а также котинина.

### **Вредный слюнообмен**

При курении кальяна отравление организма происходит постепенно, вред накапливается с каждым новым выкуренным кальяном, последствия такого способа расслабиться – проблемы с сердцем, болезни легких, нарушения работы центральной нервной системы и даже бесплодие. Но все эти недуги развиваются не так стремительно, курильщик не с первого дня ощутит на себе пагубное влияние угарного газа и никотина. Но есть у кальяна и такой вред, который проявиться может уже на следующий день после вдыхания ароматного дыма.

Опасность курения кальяна состоит еще и в том, что используют этот модный атрибут чаще всего в компании, его курят на вечеринках, на торжествах, редко в одиночку. И кальян – отличный способ обмена слюной между товарищами, но все участники круга курильщиков могут быть здоровы. Существует, конечно, пластиковый мундштук, многие считают, что его индивидуальное использование полностью защищает от проникновения чужой слюны в организм. Но это не так. Чтобы втянуть в себя кальянный дым, приходится постараться, а во время этого процесса часть вашей слюны попадает не просто на трубку кальяна, а внутрь ее. И при следующем вдохе дыма слюна снова возвращается в рот. А если вы уже передали трубку другу?

Одним словом, кальян – гигиенически небезопасное устройство, особенно если он используется в большой компании. А если вы отказались от использования мундштука, то рискуете заразиться герпесом, гепатитом В и другими опасными болезнями, которые передаются таким путем.

### **Вы становитесь пассивным курильщиком**

Как известно, находиться рядом с курящим человеком опасно для здоровья даже в том случае, если сами вы не курите. Это правило актуально не только при курении сигарет, но и при курении кальяна. Если вы находитесь в помещении, где курят кальян, ваш организм «впитывает» множество вредных веществ. А если вы еще и сами курите его, то опасность для здоровья двойная: как активного, и как пассивного курильщика одновременно.

Пассивный курильщик кальяна, даже если сам он к трубке не прикасается, вдыхает никотин, пары азота и окиси углерода, которые витают в воздухе.

**Итак, курение кальяна нельзя назвать безопасным и безвредным по следующим причинам:**

- Объем дыма, выделяемый при курении кальяна может равняться объему дыма, потребляемому организмом человека при выкуривании целой пачки сигарет.
- Чем ниже уровень кислотности табака, тем слабее он воздействует на организм человека. У кальянных табаков довольно высокий уровень рН, это объясняется способом его высушивания, наличием ароматизаторов и связующих веществ.
- Один сеанс курения кальяна может продолжаться больше часа, а чем больше время курения, тем больше никотина и вредных веществ успею проникнуть в организм.
- Кальянный дым тоже очень токсичен, как и сигаретный.
- Курение кальяна, как и сигарет, может вызвать сильную никотиновую зависимость.
- Пассивный курильщик кальяна наносит непоправимый вред своему здоровью,

сопоставимый с вредом от активного курения.

Напомним: любое курение вредно! Помните о своем здоровье!

Консультации можно получить:

— в Общественной приемной Управления Роспотребнадзора по Новгородской области по телефонам: 971-106, 971-083.

-в Центре по информированию и консультированию потребителей по адресу: г. Великий Новгород, ул. Германа 29а, каб.5,10,12 ; тел. 77-20-38; 73-06-77

-по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора, который функционирует в круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без выходных дней на русском и английском языках;

-в отделе МФЦ по г. Великому Новгороду (адрес: 173000, г. Великий Новгород, ул. Большая Московская, д. 24) консультации можно получить каждый первый четверг месяца с 10-00 до 17- 00.

Самостоятельная передача заявителем письменных обращений в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области, направление по почте или курьером осуществляется по адресу: 173002, г. Великий Новгород, ул. Германа, д.14.

Обращения граждан в форме электронных сообщений направляются в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области путем заполнения [специальной формы](#) в разделе сайта Управления Роспотребнадзора «Прием обращений граждан» и поступают в общественную приемную Управления Роспотребнадзора по Новгородской области.