

«ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КАЛЬЯНЕ»

Кальян - трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком, традиционно очень популярен в арабском мире и некоторых других мусульманских странах.

В кальяне используется специальный табак (обычно ароматизированный), а вместо воды как охладителя нередко используют разнообразные безалкогольные и спиртные напитки. В последнее время к данной смеси добавляют различные фрукты и ягоды (яблоки, клубника и др).

Физиология курения кальяна:

- Одна порция кальяна равна 100 выкуренным сигаретам;
- В среднем одна сессия кальяна длится от 15 до 90 минут;
- За один вдох курильщик вдыхает объем никотина равный 2-12 сигарет, то за одну сессию кальяна в организм поступает количество никотина равное выкуриванию одной пачки;

- Угли кальяна, раскаляясь до 600-650 градусов, молниеносно поставляют в мозг курильщика углекислый газ, который приводит к острейшему кислородному голоданию, что повреждает клетки мозга, сердца, печени и почек;

- Поскольку температура вдоха при курении кальяна ниже, чем при курении сигарет ввиду прохождения дыма через жидкость колбы, кальянному курильщику приходится вдыхать дым более глубоко, с усилием. В результате химические вещества глубоко проникают в клетки и травмируют слизистую и эпителий ротовой полости, дыхательного тракта и легких.

Что в кальяне?

- В Саудовской Аравии при исследовании различных коммерческих видов табака для кальяна обнаружили высокий уровень *никотина* (в 10 раз выше, чем в сигаретах), что повышает общий никотин в плазме крови на 20%. **Эти данные полностью опровергли о миф о существовании безникотинового табака для кальяна.**

- Дым кальяна содержит столько же *углекислого газа, дегтя и тяжелых металлов*, что и обычные сигареты. Содержание *бериллия, хрома, кобальта и никеля* в дыме кальяна во много раз превосходит содержание этих вредных веществ в сигаретном дыме.

- При прохождении дыма через воду *уменьшается* количество *никотина, фенола, бензопирена* и других вредных веществ и смол. Однако их количество только сокращается, а не отсутствуют полностью, поэтому вред организму всё равно наносится немалый.

- В организме курильщиков кальяна уровень *монооксида углерода* повышен. А именно этот газ способствует увеличению сердечных сокращений и даёт эффект слабого опьянения при курении кальяна.

- Более того, при курении кальяна обычно используется *фольга*, которая при нагревании от угля производит канцерогенные *алюминиевые пары*, которые очень вредны.

Последствия для организма.

Вследствие высокой токсичности у кальянных курильщиков возрастает риск возникновения:

- рака легкого в 2 раза,
- сердечно сосудистых заболеваний в 2,2 раза,
- респираторных заболеваний и ринитов в 2,3 раза,
- альвеолита в 3,7 раза,
- мужского бесплодия в 2,5 раза,
- остеопороза и патологий ротовой полости в 3-5 раз,

- доказана связь употребления кальяна с раком гортани и носоглотки, мочевого пузыря, а также с инфекционными заболеваниями – гепатитом С и туберкулезом.

Заболевания дыхательных путей:

- Ожоги ротовой полости и дыхательных путей;
- Хроническая обструктивная болезнь легких;
- В бронхо-альвеолярных путях кальянных курильщиков значительно повышен общий уровень протеина, альбумина и глобулина, что свидетельствует о серозном воспалении;

- Также отмечена повышенная активность макрофагов в бронхиальном дереве и высокое количество нейтрофилов у курильщиков кальяна, чем у курильщиков сигарет и некурящих, что свидетельствует о деструктивных изменениях легочной ткани;

- Традиция курить кальян одной большой компанией, в которой может оказаться кашляющий человек, создает высочайший риск заражения туберкулезом. Теплая мокрая среда колбы кальяна является идеальной средой для размножения палочки Коха и заражения туберкулезом.

Онкологические заболевания:

Вследствие высокой токсичности у кальянных курильщиков возрастает риск возникновения рака легкого, рака ротовой полости, рака гортани и желудка, мочевого пузыря, рака кожи.

Иммунная система и инфекции:

- Доказан риск снижения иммунитета у курильщиков кальяна, который объясняется традицией совместного курения кальяна;

Кальян и ротовая полость:

- Курение кальяна также может привести к различным инфекционным заболеваниям: герпесу, гепатиту, что влечет за собой курение кальяна в больших компаниях без индивидуальных мундштуков;

- При курении кальяна риск развития остеопороза и патологий ротовой полости (гингивит, язвы, кровоизлияния, пародонтоз) возрастает в 3-5 раз.

Зависимость:

- Всякий табак содержит яд, вызывающий зависимость — никотин, который является одним из регуляторов количества потребления табака;

- Заядлый курильщик кальяна объясняет, что он не может не курить кальян более двух дней. Этот срок связан с котонином (cotinine), полураспад которого колеблется между 15 и 20 часами, что свидетельствует о наличии зависимости;

Пассивное курение:

- Апноэ (временная остановка дыхания) и олигопноэ (резкое уменьшение частоты и глубины дыхания) ярко выражено у младенцев, чья мать курила кальян в первом триместре беременности;

- Выраженное снижение функции легких у пассивных взрослых курильщиков;

- Провоцирует приступ астмы у детей. Курение во время беременности ассоциировано с ранним началом астмы, аллергическим проявлением и высоким уровнем IgE – иммуноглобулина Е.

**КУРЕНИЕ НАНОСИТ НЕОБРАТИМЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ КУРИЛЬЩИКА И
ОКРУЖАЮЩИХ!**