



Итак, курение кальяна пагубно сказывается на здоровье курильщика, кроме того, вызывает привыкание. Кальян ничуть не безопаснее, чем сигареты. А по объему вдыхаемого вредного дыма значительно вреднее.

**Так стоит ли вдыхать этот ароматный дым?**



**Опасен  
ли  
кальян?**



**КАЛЬЯН** —прибор для курения, позволяющий фильтровать и охлаждать вдыхаемый дым или трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком. При курении в сосуде кальяна создаётся разрежение, благодаря чему дым поднимается сквозь жидкость и через трубку с чубуком попадает в лёгкие курильщика.

### **ФИЗИОЛОГИЯ КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА**

1. Одна порция кальяна равна 100 выкуренным сигаретам;
2. В среднем одна сессия кальяна длится от 15 до 90 минут;
3. 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;
4. 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;
5. 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



### **ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА**

Вследствие высокой токсичности у кальянных курильщиков возрастает риск возникновения:

1. рака легкого в 2 раза,
2. сердечно сосудистых заболеваний в 2,2 раза,
3. респираторных заболеваний и ринитов в 2,3 раза,
4. альвеолита в 3,7 раза,
5. мужского бесплодия в 2,5 раза,
6. остеопороза и патологий ротовой полости в 3-5 раз,
7. доказана связь употребления кальяна с раком гортани и носоглотки, мочевого пузыря, а также с инфекционными заболеваниями - гепатитом С и туберкулезом.



### **ОПАСЕН ЛИ КАЛЬЯННЫЙ ТАБАК БЕЗ НИКОТИНА?**

Все знают, что никотин – это яд, но сегодня продаются кальянные табаки и без него. Насколько они безопасны?

С одной стороны, нет никотина – нет отравляющего воздействия на организм, кроме того, такой табак не вызовет привыкания. Отчасти верно, но все равно безникотиновый кальянный табак нельзя считать безвредным. При курении такого табака выделяется также большое количество дыма, который содержит вредные смолы и углеводороды.



### **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, полураспад которого колеблется между 15 и 20 часами, что свидетельствует о наличии зависимости.

### **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ**

Апноэ (временная остановка дыхания) и олигопное (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 серо-иммуноглобулина E.

