

## Кальян: мифы и реальность

В этом году лето не балует нас теплой погодой. Гуляя прохладным вечером, хочется зайти в кафе и выпить чашку горячего чая. Однако, зачастую, в небольшом уютном помещении тебя встречает удушливо сладкий запах дыма и табака. И ты понимаешь, что попал в заведение, где хозяева предлагают к услугам посетителей кальян. Курить кальян стало модным несколько лет назад в нашей стране. Его преподносят как некий тренд. Кальянные заведения открываются один за другим. Большинство потребителей кальяна — это молодые люди, которые по незнанию или под воздействием рекламы наивно полагают, что кальян безопасен для здоровья. Мало кто задумывается, как кальян влияет на здоровье. Что будет с организмом даже после нескольких затяжек?

Всемирной организацией здравоохранения были проведены многосторонние исследования, результаты которых развеют мифы о безопасности кальяна.

**Миф 1. Табак, используемый в кальяне безопасен, так как, проходя через воду, очищается от вредных веществ.**

По данным Всемирной организации здравоохранения анализ кальянного дыма выявил наличие канцерогенных веществ, таких как нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол и токсических веществ: оксид азота и тяжелые металлы. Кроме того, само сжигание угля, применяемого в кальяне, генерирует высокие уровни окиси углерода. Эти токсичные вещества имеют отношение к возникновению заболеваний сердца и легких, приводят к развитию рака.

Самым опасным среди них является бензапирен. Именно он в сочетании с угарным газом разрушает легкие, провоцирует стремительный рост раковых образований и приводит к быстрой смерти. Обследование курильщиков кальянов выявило, что через три года курения кальяна состояние их легочной ткани на 10 лет опережает паспортный возраст.

Курильщики кальянов находятся в зоне риска тех же заболеваний, что и обычные курильщики. Это:

- рак полости рта;
- рак легких;
- рак желудка;
- рак пищевода;
- снижение функции легких;
- импотенция;
- снижение способности к деторождению;
- ослабление зрения.

Исследования документально подтверждают у курильщиков кальяна повышение сердечного ритма и кровяного давления, другие вредные острые сердечно-сосудистые эффекты, нарушение функции легких и переносимости физических нагрузок, увеличение возникновения воспаления легких, обмороки и острые отравления угарным газом.

Нахождение в обществе курителей кальяна приравнивается к пассивному курению, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымленном сигаретой. При этом добавляются продукты сгорания древесного

угля, используемого в качестве горючего вещества для кальяна, в виде окиси углерода и других химических соединений.

**Миф 2. При использовании кальяна человек поглощает меньше токсических веществ.**

Исследования показали, что в результате курения кальяна курильщики подвергаются значительному воздействию токсических соединений.

Кальянный табак фасуют в коробочки по 50 грамм, каждая из которых содержит 25 мг никотина. Этого количества достаточно для заправки четырех кальянов. Обычный математический подсчет показывает, что на каждого человека приходится 6,25 мг никотина.

Чтобы прогнать дым через воду, курильщики кальяна делают глубокий вдох, заполняя самые крохотные альвеолы легких влажным табаком, который содержит никотин, угарный газ, соли тяжелых металлов и канцерогены. В течение часа курильщик кальяна совершает от 40 до 200 глубоких затяжек, и при каждой из них в его легкие поступает около литра дыма.

**Миф 3. Курение кальяна не вызывает зависимости.**

Привыкание к кальяну в настоящее время значительным образом недооценивается. Никотин - это вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость. Он в значительных количествах присутствует и в кальянном дыме.

Водный фильтр удерживает часть никотина, но не гарантирует безопасность курения, а след-но курение кальяна вызывает привыкание.

Часто в кальяне вместо воды используются алкогольные напитки. Пары спирта через легкие поступают непосредственной в кровь, что со временем может привести к алкогольной зависимости.

**Миф 4. Безникотиновый табак для кальяна безвреден.**

Исследования табака без никотина и трав для кальяна показывают, что дым от них содержит окись углерода и другие токсичные вещества, способные увеличить риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней легких.

При пассивном курении безникотиновых смесей выбросы токсических веществ равны или даже превышают выбросы при курении смесей на основе табака. Таким образом, кальянный дым от бестабачных продуктов также опасен, и помимо никотина, содержит те же токсические вещества и имеет ту же биологическую активность, что и изделия на основе табака.

**Миф 5. Употребление кальяна не влияет на способность к деторождению.**

Любое курение влияет на способность иметь детей. Поражение репродуктивной функции происходит и у женщин, и у мужчин.

У женщин, курящих кальян, снижается детородный возраст, менструальный цикл, что приводит к снижению способности к зачатию.

У мужчин, предпочитающими курить кальян, в семенной жидкости увеличивается количество сперматозоидов неправильной формы, они становятся малоподвижными. Эти изменения сохраняются в течение нескольких месяцев. Даже если будущая мама, узнав о беременности, сразу бросает курение кальяна, то риск врожденных дефектов у детей сохраняется.

Врачи серьезно обеспокоены тем, что курение кальяна становится все более популярным в нашей стране и стараются информировать людей о вреде,

наносимом кальянами организму. У человека всегда есть выбор как проводить свободное время. Кто-то получает удовольствие, тренируя тело в спортивном зале, или вместе с друзьями помогать бездомным животным, а кто-то готов часами просиживать за кальяном и сознательно прикладывать усилия к разрушению своего здоровья.

Бесплодие, больные дети онкология, сердечно-сосудистые и другие заболевания - не слишком ли высока цена?