

## Кальян – безобидное баловство или опасное увлечение..?

Кальян-это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Как правило, кальян заправляют водой, молоком, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса.

Вместе с экзотической модой на курение кальяна осел миф о его безвредности. Поклонники курения кальяна утверждают, что сам процесс является прекрасным способом релаксации и снятия стресса, не вызывая привыкания, а охлажденный дым не вызывает ожог легких.

Но что же происходит на самом деле при курении кальяна и так ли безвредно это модное нынче увлечение?

Во-первых, кальян способен вызывать привыкание и даже нерегулярное курение кальяна способно заставить некурящего человека потянуться к обычной сигарете, поскольку в специальном табаке содержится никотин, концентрация которого в разы превышает его содержание в обычных сигаретах.

Во-вторых, кальянные табачные смеси кроме большего содержания никотина, содержат и большое количество других вредных веществ, таких как бензопирен (канцероген, вызывающий рак), соли тяжелых металлов, оксид углерода и др. Есть также опасность отравиться угарным газом. Оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, что вызывает у курильщика кислородное голодание. В результате чего происходит сужение кровеносных сосудов, кровь в меньшем количестве поступает в органы, значительно увеличивается нагрузка на сердце. Доза никотина, полученного курильщиком за 45 минут «кальянной сессии», в три раза больше, чем в обычной сигарете.

В-третьих, опасность курения кальяна представляет не только сам процесс, но и тот факт, что это коллективное мероприятие. В раскуривании кальяна в среднем участвует 6-8 человек. При этом индивидуальные мундштуки, даже если приготовлены, остаются нетронутыми. Между тем, через кальянную трубку легко передаются такие заболевания как гепатит, герпес, туберкулез.

Таким образом, не так уж и безвреден кальян и если вы заботитесь о своем здоровье, задумайтесь, стоит ли поддаваться веяниям моды.

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья

У.В. Драйчукова