

# Вреден ли кальян для здоровья?

## 1. Кальян также вреден, как сигареты?

Кальянный табак почти ничем не отличается от сигаретного. Он также имеет в своем 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 процесс происходит быстро, при курении кальяна – более медленно.

## 2. Что происходит в организме при курении кальяна?

Если во время курения сигарет большой вред на здоровье курильщика оказывает именно воздействие никотина, то при курении кальяна на первое место выступает пагубное воздействие вдыхаемого дыма. 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. 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.

## 3. Чем вреден кальян для здоровья?

За 1 час курения кальяна человек потребляет в 100–200 раз больше вредного дыма, чем за время выкуривания одной, даже самой крепкой сигареты. Поэтому курение кальяна даже опаснее.

## 4. При курении кальяна 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. Кроме этого кальянный дым нужно вдыхать с определённым усилием, что гарантирует отравление угарным газом не только верхних, но и нижних дыхательных путей. Наркологи сходятся во мнении, что курение крепкой махорки в небольшом непроветриваемом помещении не так вредно, как курение ароматного кальяна.

## 5. Чем насыщается организм курильщика кальяна?

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

## **6. При курении кальяна можно заразиться какой - либо инфекцией?**

Опасность курения кальяна в том, что этот модный атрибут чаще всего используют в компании, его курят на вечеринках, на торжествах, редко в одиночку. Кальян – отличный способ обмена слюной между товарищами, но не 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.

## **7. Становится ли рядом находящийся человек 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.

## **8. Вызывает ли сильную зависимость курение кальяна**

У начинающего курильщика кальяна постепенно формируется никотиновая зависимость. Даже, если он сделал всего пару затяжек ароматного дыма просто ради интереса, сам курить больше не стал, но компанию любителей ароматного дыма не покинул, зависимость все равно начнет формироваться. Вода служит фильтром от вредных компонентов, но она не способна удержать все отравляющие вещества, которыми богат кальянный табак. Часть их все равно попадает в воздух, тем самым делая зависимым даже пассивного курильщика.

## **9. Опасен ли кальян для подростков?**

Манящий аромат и отсутствие неприятной горечи в горле, которыми сопровождается курение сигареты, — это особенная приманка к кальянам подростков. Если человек никогда не курил, то вероятность его пристрастия к кальяну намного выше, чем к сигаретам. Курение кальяна – это особая церемония, сопровождаемая живым общением в хорошей компании и расслабляющей обстановке. Сигареты же обычно курят на бегу и в одиночестве. В каком случае некурящий человек скорее решит попробовать вдохнуть вредного дыма? Конечно, в первом.

Такая неосознанная зависимость гораздо опаснее, ведь человек не понимает, что с каждой затяжкой, сделанной «просто в компании», он становится настоящим курильщиком, который потом уже не может пройти мимо агрегата с ароматным дымом.

## **10. Как курение кальяна влияет на работу сердца?**

Курение кальяна сказывается на работе сердца моментально. Кроме того, курение кальяна оказывает и постепенный пагубный эффект. Вред «быстроты» для человека почти незаметен, так как он минимален. А вот те изменения в работе сердца, которые обязательно появятся у опытного курильщика, нельзя будет не заметить. Вместе с увеличением стажа курения кальяна, у человека будут стремительно увеличиваться шансы на появление хронических болезней сердечно-сосудистой системы. Среди основных — стенокардия, нарушение тонуса сосудов, а также ишемическая болезнь сердца. Первые тревожные симптомы, которые должны насторожить курильщика кальяна – одышка, покалывание в области сердца.

## **11. Оказывает ли влияние курение кальяна на легкие?**

Курение кальяна, как и курение сигарет, в первую очередь оказывает негативное и разрушающее влияние на легкие человека. Наверняка вам в школе показывали устрашающие картинки, на которых изображены легкие курильщика. Такое состояние лёгких может развиваться и у тех, кто пристрастился к курению кальяна. Любители ароматного дыма утверждают, что большая часть вредных компонентов, которые образуются во время сгорания табака, оседают в шахте кальяна и на стенках колбы. Надежным фильтром, по их мнению, служит и вода, очищая дым от опасных продуктов сгорания. Отчасти это так, но устройство кальяна настолько слабо фильтрует вредный дым, что говорить о его безопасности не приходится.