

В наше время многие считают кальян совершенно безобидной забавой. Не стоит обольщаться, что курение кальяна безвредно для здоровья, а водяной фильтр очищает токсин из дыма.

Кальян – это «гламурный» аппарат по быстрой доставке в организм гремучей смеси токсинов, смол, ядов, канцерогенов и бактерий.

Токсичность кальянного дыма в несколько раз выше, чем дым сигарет, в нем содержится больше смол в 36 раз, монооксида углерода – в 30 раз, никотина – в 7,5 раз. Британские врачи приравнивали одну порцию кальяна к **ста выкуренным сигаретам**.

ФАКТЫ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА:

➤ Табак в любом своем виде, в том числе для кальяна, содержит никотин. В одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, в сигарете – 0,8 мг. Даже у начинающих курить кальян возникает никотиновая зависимость.

➤ Человек, курящий кальян, вдыхает в 14 раз больше дыма, чем курильщик сигарет. При этом в легкие попадает большое количество угарного газа.

➤ Угарный газ в организме курильщика кальяна приводит к острейшему кислородному голоданию, повреждая клетки

мозга, сердца, печени и почек, как и у любителей сигарет.

➤ Курительные смеси для кальяна часто изготавливаются кустарным способом, и никто их не проверяет. Нередко в них добавляют наркотики, что усиливает вредное воздействие кальяна.

За полчаса курения кальяна человек может «скуристь» эквивалент пачки сигарет. Столько же настоящих сигарет за это время не в состоянии выкурить даже самый злостный курильщик.

➤ Угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и такие опасные вещества, как бензапирен – канцероген, вызывающий рак легкого и устойчивые мутации ДНК, способные передаваться по наследству.

➤ Кальянный дым напрямую «поставляет» в кровь курильщика канцерогены (вещества, вызывающие рак) и летучие альдегиды, которые повреждают ткань легких. Установлено, что содержание пирена в 75,6 раз и дибензонтрацида в 245 раз выше в кальянном дыме, чем в дыме сигарет.

➤ Вследствие высокой токсичности у курильщиков кальяна 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.

➤ Вред пассивного курения актуален и для кальяна. Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от горения углей, что причиняет дополнительный вред некурящим членам компании. Присутствие внутри помещения, где курят кальян, по вредности эквивалентно курению от 100 до 200 сигарет.

➤ В кальянной жидкости накапливаются бактерии, которые вызывают инфекционные заболевания ротовой полости – гингивиты, пародонтоз и язвы. Одноразовые втулки не спасут, так как бактерии «обитают» в трубке и полости кальяна. Традиция передавать друг другу при курении один и тот же наконечник способствует распространению таких инфекций, как гепатит «А», туберкулез, герпес и других вирусных заболеваний. Вред кальяна в такой ситуации особенно коварен.

Помните! Это опасно для жизни Ваших детей!

Минздрав определил, каким образом курение кальяна влияет на человека:

Рак полости рта.

В состав кальяна входит подогретый табак, который вырабатывает много дыма, что содержит большое количество токсинов и вредных канцерогенных элементов, которые увеличивают риск ракового заболевания.

Заболевание сердца.

Всем известно, что курение является одной из самых распространенных причин заболевания сердечно-сосудистой системы. И курение кальяна приближает возможность закупорки коронарной артерии, что в дальнейшем может привести к инфаркту.

Инфекционные заболевания.

Самая большая вероятность подхватить инфекционное заболевание под час курения кальяна тогда, когда это делается в общественных местах, то есть в барах, или же при использовании этого приспособления чередуясь с многими лицами в кругу компании.

Снижение фертильности.

Потребление кальянного дыма способствует снижению человеческой фертильности, так как он содержит в себе такие тяжелейшие металлы, как хром, свинец, кобальт и другие. Эти металлы

сдерживают рост ферментов в организме человека.

Физическое и психологическое расстройство.

Ускоряется старение, снижается уровень энергии, следовательно, теряется интерес к новым свершениям и человек впадает в депрессивное состояние.

Проблемы со зрением.

Кальянным курильщикам так же грозит такое заболевание, как катаракта, а иногда и полная потеря зрения.

Значительно видоизменяется и кожа, которая под влиянием дыма, теряет в большом количестве витамин А, ускоряется ее старение.

Зависимость.

Самое плохое, что может потянуть за собой все те болезни, что были перечислены выше, а то и на много худшие, это сама зависимость от курения.

Кстати, исследователи выяснили, что любители кальяна не только быстро обзаводятся зависимостью от ароматного табака, но и **становятся склонны использовать** другие психоактивные вещества: алкоголь, марихуану, гашиш и даже более тяжелые наркотики.

**Кальян:
польза или
вред?
Выбери жизнь!**