

# Кальян – не безобидное увлечение!

В последнее время в нашей стране наблюдается распространение курения кальяна. Многие его почитатели считают это увлечение безобидным компанейским времяпровождением. Этому способствует заблуждение, согласно которому дым кальяна, проходящий через водяной фильтр, становится не таким вредным. А добавленные в кальянный табак различные вкусовые вещества и ароматы маскируют присущий табаку горький вкус. К тому же часто на кальянном табаке размещается ничем не подтвержденная информация о малом содержании никотина и смол, что в свою очередь укрепляет уверенность курящего в безвредности его курения.

Хочется развеять эти мифы. Кальян не является безопасным, как вас в этом пытаются убедить некоторые его почитатели, потому что:

-за один сеанс курения кальяна, а это примерно один час, человек вдыхает в 100-200 раз больше дыма, по сравнению с обычной сигаретой, пусть и более очищенного от примесей;

-кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц опасных веществ, в том числе окиси углерода, солей тяжелых металлов, и химических соединений, вызывающих онкологию.

-ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости;

-нахождение в обществе курящих кальян – это такое же пассивное курение. Оно угрожает здоровью некурящего, оказывая действие, равносильное пребыванию одновременно в накуренном и задымленном помещении. При этом добавляются продукты сгорания используемого в качестве горючего вещества для кальяна древесного угля в виде окиси углерода и других химических соединений;

-общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо инфекционным заболеванием, будь то туберкулез, герпес или другая инфекция;

-хотя водяной фильтр кальяна поглощает некоторую часть никотина, все равно человек рискует получить ту его дозу, которая будет достаточна для образования зависимости в организме.

Поэтому если где-то в тесном дружеском или семейном кругу вам предложат кальян, как совершенно безопасное курение, подумайте, стоит ли соглашаться. Ведь любое курение небезопасно для здоровья, и является, в первую очередь, фактором риска возникновения хронических лёгочных, сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний.

Врач-валеолог отделения  
информационного обеспечения и ЗОЖ  
УЗ «МЗЦГЭ»

Ирина Ковкова