

Что мы знаем о кальяне?

Кальянокурение, широко распространенное в странах Ближнего Востока, Средней Азии, Африке, обрело популярность и в нашей стране, особенно среди молодежи. Курение кальяна стало неким благородным ритуалом, якобы помогающим расслабиться. Выкуривать кальян стало популярным в кафе, на дискотеках, в компании с друзьями.

Многие считают, что курение кальяна – это безобидная забава, но это далеко не так. Он еще пагубнее влияет на организм, чем обычные сигареты и также может сформироваться никотиновая зависимость. Даже редкое курение кальяна вредит вашему здоровью, особенно если оно сочетается с приемом алкоголя.

Вопреки сложившемуся мнению, вредные вещества не фильтруются, проходя через воду!

В течение курения 1 порции кальяна человек получает в 2-4 раза большую дозу никотина, в 7-11 раз углекислого газа, в 100 раз больше смол чем при выкуривании обычной сигареты. Увеличение концентрации углекислого газа в крови опасно тем, что угарный газ, связываясь с гемоглобином, образует токсичное соединение – карбоксигемоглобин, в результате чего эритроцит теряет способность переносить кислород и доставлять его к жизненно важным органам. Это неблагоприятно сказывается на работе сердца (появляется одышка, учащенное сердцебиение), головного мозга и других органов.

Кроме того, дым кальяна содержит такие вредные вещества, как формальдегид, полициклические углеводороды и тяжелые металлы (мышьяк, кобальт, хром, кадмий и свинец). А в табаке для кальяна, изготовленном кустарным способом, содержание вредных веществ вообще не регламентировано и мы покупаем «кота в мешке».

При курении кальяна трубка с мундштуком передается от одного человека к другому, что способствует передаче инфекционных заболеваний, например, такого опасного заболевания, как туберкулез. В общественных заведениях кальян трубки вряд ли проходит обработку – представьте, к каким последствиям это может привести.

Поэтому стоит задуматься: поддаваться ли веяниям моды и уговорам друзей, или подумать о своем здоровье? Ведь то, что со стороны кажется таким благородным и красивым, не всегда может оказаться безопасным.



Врач - гигиенист
отдела общественного здоровья

С.С. Кадушкина