

## Вред курения. Курение кальянов - факты против мифов

Кальян - это Восточный курительный прибор, в котором табачный дым охлаждается и очищается, проходя через воду.

Курение кальяна стало модным развлечением в увеселительных заведениях и у многих молодых людей. Люди, балующие себя курением кальяна, полагают, что это относительно безвредная забава. Однако это не так. Кальяны привозят из азиатских стран в качестве сувениров после отпуска, и соблазн попробовать их дома с друзьями становится просто магическим. Кроме этого, табак ароматизируется особыми добавками, гасится его неприятный вкус, создается лирически-романтическая аура вокруг курения кальяна.

Строение кальяна подразумевает прохождение дыма от тлеющих углей и табака через водяной фильтр и через дополнительную систему разного рода фильтров. Однако дым не очищается от всех вредных веществ и примесей полностью – иначе бы исключался весь смысл курения кальяна вообще. Дым, прошедший через водный фильтр, имеет достаточно угарного газа, солей тяжелых металлов и канцерогенных соединений. Остается в дыме и никотин – а за часовой сеанс курящий кальян получает столько никотина, сколько содержится в 5 пачках сигарет. Естественно, курение кальяна – это все же курение. Зависимый от никотина курит, чтобы удовлетворить никотиновый «голод». При курении сигареты насыщение достигается примерно за 5-10 минут, за это время в легкие попадает до полулитра табачного дыма со всеми его примесями. А учитывая среднюю продолжительность ритуала курения кальяна (от тридцати минут до полутора часов), через легкие курильщика проходит объем дыма, равносильный 150 сигаретам.

Добавляет в общую чашу нарушения здоровья курение в закрытых и плохо вентилируемых помещениях, где скапливается выдыхаемый угарный газ и дым, наступает состояние гипоксии (нехватки кислорода). Все это приводит к повышению токсических влияний на организм. Наносится вред лёгким человека посредством обжигающего дыма. Табак в кальяне тлеет на углях при температуре 450 градусов Цельсия и просто не успевает



охладиться до безвредной температуры, даже проходя через воду. Кальянный дым, проходя через воду, увлажняется и это позволяет вдыхать его более глубоко. А постоянное вдыхание 500-600 кубических сантиметров дыма пагубно отражается на способности легких выводить вредные вещества. Легкие теряют эластичность, а вместе с ней и эту способность.

При использовании кальяна несколькими людьми сразу повышается риск заражения неприятными и трудноизлечимыми заболеваниями – туберкулезом, гепатитом В и различными респираторными инфекциями, от гриппа до микоплазмоза.

Любое курение, дым, наносят организму человека непоправимый вред. Легкие засоряются смолами, продуктами окисления табака. В кровь поступает меньше кислорода, начинает страдать мозг от недостатка кислорода.