



МИФЫ О КУРЕНИИ КАЛЬЯНА

Часто можно услышать мнение о кальяне, как о безвредном или гораздо менее вредном, чем сигареты, продукте.

Однако вся аргументация такой рекламы построена на мифах, которые были разоблачены научным сообществом в последние годы.

На сегодняшний день в колбах кальяна были обнаружены возбудители герпеса, гепатита, дифтерии, дизентерии, туберкулёза. А соблюдение правил гигиены при курении кальяна в ночных клубах не всегда соответствует нормам.

ПОМНИТЕ!
Кальян совсем не безвреден для лёгких, не лечит никотиновую зависимость, а само его устройство может служить распространению опасных инфекций.

Особому риску подвергаются люди, пользующиеся общим мундштуком, однако даже его замена не может защитить на 100%: при затяжке стимулируется выделение слюны, часть которой неминуемо попадает в колбу.

1

Миф первый. Кальянные смеси не горят, поэтому они безвредны.

Дым кальяна, как и любой дым, содержит очень вредный для лёгких человека угарный газ, вызывающий кислородное голодание всех органов и систем организма, значительное повышение холестерина в крови и высокий риск развития атеросклероза и болезней системы кровообращения.

2

Миф второй. Водяной фильтр защищает от продуктов горения.

Водяной фильтр, действительно, удерживает около половины твёрдых частиц; до 90 % фенолов, акролеина и ацетальдегида, довольно эффективно блокирует никотин, но есть ряд соединений, против которых он бессилён – это канцерогенные полициклические и бензопирен. Кроме того, пытаясь утолить никотиновый голод, курильщик кальяна вынужден делать гораздо больше затяжек, чем при курении обычных сигарет. В итоге на одну порцию никотина он получает гораздо больше вредных веществ! А подогретый, влажный дым проникает гораздо глубже в дыхательные пути, чем сухой дым сигарет.

3

Миф третий. Кальян – это ароматерапия.

Несмотря на то, что существуют безникотиновые смеси, говорить о их безвредности не стоит: состав большинства кальянных наполнителей остаётся полной загадкой для потребителя. Что именно вы курите, вам смогут рассказать только в химической лаборатории. И как показал ряд последних исследований, кальянные смеси с ароматическими и вкусовыми добавками зачастую содержат целый букет вредных соединений, отсутствующих в обычных табачных наполнителях.

4

Миф четвертый. Кальян помогает бросить курить.

Сама процедура курения кальяна достаточно трудоёмка. Как правило, его курят вечером, один раз в день. А это значит, что курильщик, который хочет расстаться со своей зависимостью, ждёт целый день, чтобы, наконец, получить возможность эту зависимость удовлетворить. Давно доказано, что такой подход только повышает желание курить. Кроме того, вы не можете контролировать поступающий никотин.

Разработано ГБУЗ «Оренбургский областной
центр медицинской профилактики»
г. Оренбург, ул. Алтайская, 12А,
тел.: 70-32-45

