



Информационно-просветительский материал студентам, родителям (законным представителям), классным руководителям: «Вредно ли курить кальян?»

Курение кальянов с каждым годом набирает популярность. Часть людей наивно полагают что это абсолютно безопасное занятие, часть считает, что курение кальяна намного безопаснее курения сигарет. Современная молодежь проводит встречи в компании кальяна, экспериментирует со вкусами, ароматами. Многие приобретают кальян для домашнего пользования, курят в компании друзей или в одиночку. Несмотря на запрет курения в общественных местах, кальяны курят повсеместно: в ночных клубах, на открытых верандах в ресторанах, в барах и в кафе. Сегодня это модно, а для многих это главное - быть в тренде.

Кальян- это одно из древнейших приспособлений для курения. Версий возникновения кальяна много, но основная версия по данным большинства источников говорит о том, что родина кальянов всё-таки Индия. Считается, что индусы научили курить кальян персов, а те передали свой опыт сирийцам и египтянам. Позже кальян завоевал популярность в Тунисе, Иране, Пакистане, еще позже- в Африке. В Европе он приобрел популярность в XIX веке.

Что же такое кальян?

Кальян – это прибор для курения, позволяющий фильтровать и охлаждать вдыхаемый дым. Кальян состоит из шахты, на холодных стенках которой конденсируются различные примеси и сосуда с жидкостью, в которой осаждаются до 38% содержащихся в дыме веществ. В сосуд вставлена курительная чашка, которая соединена с трубкой, конец которой уходит под воду. Выше уровня воды из сосуда выходит еще одна трубка через которую происходит вдыхание дыма. В чаше табак нагревается от раскаленных углей, дым

проходя по шахте остывает, затем фильтруется через колбу, по трубке поступает в мундштук. Пройдя через всю систему, дым попадает в легкие курильщика.

Для курения кальяна используется специальный табак (кальянный табак).

Споры и заблуждения.

Проводилось множество экспериментов и было доказано что кальян вреден для здоровья.

Те, кто курят кальян считают, что дым от него менее вредный чем от простых сигарет, потому что он проходит через воду.

Исследования показали, что дым проходя через воду избавляется всего лишь от нескольких веществ. Не все вещества остаются в воде.

У курильщиков кальяна мышьяка, свинца и других опасных веществ в организме больше чем у курильщиков сигарет.

Курильщики кальянов считают, что дым, проходя через воду, остывает и не воздействует на легкие и дыхательные пути курильщика.

Эксперимент показал, что температура тлеющего угля и, соответственно дыма в кальяне составляет около 450 градусов Цельсия, следовательно, проходящий через воду дым, даже теоретически не успевает остыть до безопасной температуры.

Курильщики утверждают, что вдыхают травяной дым и это не вызывает зависимости.

Табак из кальяна содержит такой же никотин, как и в обычных сигаретах и вызывает такое же привыкание. Доказано что употребления кальяна вызывает рак легких, также как и простые сигареты.

По результатам исследования выяснилось, что потребление 25 грамм табака, именно столько составляет одна порция приравнивается к выкуриванию трех пачек сигарет.

Какой вред наносит организму курение кальяна?

По заявлению Всемирной организации здравоохранения, курение кальяна несет серьезную потенциальную опасность для здоровья и не является альтернативой сигаретам.

- Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, котинина – в 4 раза, табачных нитрозаминов, которые могут вызвать **рак легких и поджелудочной железы**, - в 2 раза, увеличивается также содержание продуктов распада бензола и акролеина, которые могут вызвать **онкологические и респираторные заболевания**.

- Курение кальяна вызывает **сердечно-сосудистые заболевания** (никотин является сильнейшим сердечным и сосудистым ядом)

- О содержании угарного газа: в 1000 мл кальянного дыма содержится 1.79 мг СО; за одну сессию курения кальяна в общей сложности делается около 100 затяжек. Итого за всю сессию вдыхается 179 мг угарного газа. Согласно тем же исследованиям, количество СО при выкуривании одной сигареты составляет 11.66 мг. Повышенное содержание угарного газа именно в кальянном дыму объясняется тлением - неполным, медленным сгоранием табака в кальяне (в отличие от быстро сгорающей сигареты) Угарный газ- это **убийца клеток головного мозга.**

- При курении сигареты курильщик не прикладывает много усилий и дым поступает только в верхние отделы легких. Раскуривая кальян человек заставляет свои легкие прикладывать максимум усилий. Сама техника курения кальяна доставляет дым во весь объём лёгких.

- Фольга, которая используется для курения кальяна, при нагревании выделяет **алюминиевые канцерогенные пары.**

- Дым вызывает повышенное слюноотделение. Слюна попадает помимо трубок в жидкостный фильтр. Во время совместного курения с дымом происходит незаметный слюнообмен, не смотря на наличие одноразовых сменных мундштуков. Это путь к моментальному заражению многими опасными инфекционными заболеваниями, в числе которых туберкулез, гепатит.

- При нахождении в накуренной комнате некурящего его здоровье подвергается опасности, такая же ситуация складывается в обществе курильщиков кальяна. В этом случае еще добавляется вред от угарного газа, выделяемого при горении углей, и других химических соединений.

- Курение кальяна вызывает **бесплодие**

Каждый курильщик кальяна должен иметь ввиду что:

- Кальян не является альтернативой курению сигарет
- За обычный сеанс курения кальяна человек вдыхает в 200 раз больше дыма по сравнению с выкуренной сигаретой

- Кальянный дым, даже пройдя через фильтр, содержит большое количество опасных химических веществ

- Курение кальяна вызывает рак, заболевания легких и сердца

- Курение кальяна не исключает никотиновую зависимость

- Общее использование мундштука может привести к заражению туберкулезом и гепатитом
- Нахождение в обществе курильщиков кальяна вызывает серьезные и опасные последствия



Любое курение вредит здоровью.

Ароматный и тихий враг или здоровье?

ВЫБОР ТОЛЬКО ЗА ВАМИ!

Подготовила педагог-психолог Мартынова О.В.

(использована информация из Интернет-источников)