



## Памятка студентам: «Романтичный убийца или мифы о кальяне»

Происхождение кальяна опутано множеством различных версий и предположений: где, когда и от чего походит этот аппарат для курения, точно неизвестно. К нам эта традиция пришла относительно недавно. Особенно популярен кальян среди молодёжи и людей среднего возраста. Но так ли он безопасен, как об этом думали раньше?

### *Почему курение кальяна вредит организму человека?*

Сторонники кальянокурения утверждают, что кальян не просто не вреден, но и, наоборот, полезен. Сама процедура очень умиротворяющая и философская, позволяет пообщаться с близкими друзьями или единомышленниками, расслабиться физически и отдохнуть духовно. Любители кальяна утверждают, что это отличное средство для снятия депрессии. Среди аргументов в пользу кальяна называются даже впечатляющие цифры, показывающие якобы минимальный возможный вред. Так, «знатоки» утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат значительно меньше ядов, чем сигаретные, что вдыхаемый из кальяна дым на 95% состоит из водяного пара и что никотина и других ядовитых веществ в нём остаётся мизерно мало вследствие прохождения дыма через жидкость, фильтр и трубку.

Однако медики не согласны практически ни с чем из озвученного: частое курение кальяна вырабатывает рефлекс курильщика, который человек удовлетворяет более доступным образом на работе и в других общественных местах – сигаретой. Так нередко и начинается зависимость от этой привычки. Кроме того, табачные смеси для кальяна также содержат в себе никотин. Именно он вызывает зависимость у курильщиков. Несмотря на «безопасность» кальянных табачных смесей, нередко они содержат ещё больше вредных веществ, чем сигаретный табак. Всемирная организация здравоохранения и немецкий Центр по изучению проблем рака предоставляют научно подтверждённые данные о том, что дым кальяна содержит столько же углекислого газа, дёгтя и тяжёлых металлов, как обычные сигареты. А бериллия, хрома, кобальта и никеля в нём даже больше. Канадские исследователи доказывают, что и оксида углерода в кальянном дыме также больше в два раза по сравнению с сигаретным.

Если же учесть, что курение кальяна – процедура неспешная и достаточно продолжительная, то вред такой забавы возрастает ещё в несколько раз. ВОЗ утверждает, что **час отдыха у кальянной трубки равен 100 выкуренным сигаретам.** Исследования

показывают, что ценители «сладкого» табака в той же степени подвержены риску тех же заболеваний, что и курильщики сигарет: сердечно-сосудистых, дыхательно-лёгочных и раковых. Но помимо этого, общее курение одной трубки зачастую является причиной распространения туберкулёза, герпеса и гепатита.

### ***Мифы о кальяне***

**Миф 1:** кальян не так вреден, как сигареты, потому что содержание никотина и смол в нём меньше...

Так утверждать нельзя уже по той причине, что, в отличие от сигарет, упаковка табака для кальяна редко содержит маркировку с указанием вредных для здоровья веществ. Очень часто при проверке кальянный табак оказывается в десятки раз вреднее сигаретного. К тому же качество курительной смеси у разных производителей заметно отличается.

**Миф 2:** курение кальяна менее вредно потому, что дым проходит очистку в воде, молоке и вине...

Нельзя назвать такое утверждение ложным: жидкость в колбе устройства, в самом деле, хорошо фильтрует табачный дым. В нём остаётся до 90% фенолов и до 50% мелких твёрдых частичек. Лучшими средствами очистки от никотина, бензпирена, дёгтя и смол признаны свежий гранатовый сок и молоко. Но и они лишь уменьшают количество вредных веществ в дыме, но не освобождают его от примесей полностью.

**Миф 3:** кальян не вызывает зависимости...

Никотин в кальянном табаке есть, а, как известно, его употребление приводит к привыканию. Насколько быстро оно возникает, зависит лишь от частоты курения и качества табака. Чем выше в нём содержание никотина, тем чаще будет возникать желание покурить, и не только кальян. Многие любители помедитировать с кальянной трубкой в конце концов переходят на сигареты.

**Миф 4:** кальян успокаивает и расслабляет...

Действительно, многие используют его для того, чтобы расслабиться и отвлечься от будничной суеты, но разве у человека мало возможностей снять напряжение? Насколько полезна для здоровья релаксация, которая отравляет? Здоровью угрожает не только кальянный дым.

В ходе исследования, участниками которого стали около 700 человек, было выявлено, что никотиновая зависимость у них развивается в несколько раз быстрее и легче, чем у сигаретных «куряк». Чуть меньше половины испытуемых, которые до кальянного опыта не пробовали курить, на сегодняшний момент являются постоянными курильщиками.

***Кальян и сигарета – братья, так как доставляют в организм одинаковые токсичные вещества: смолы, угарный газ, и никотин. Кроме того, курить кальян неизмеримо легче, чем сигарету, затяжки крупнее и длиннее, поэтому в организм попадает больше вредных веществ.***

***Ваше здоровье – в ваших руках!***

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация педагога-психолога*

*ГБПОУ «Томский коммунально-строительный техникум Лейциной О.М.»)*