



Одні люди вважають, що кальян, як і сигарети, викликає залежність і призводить до розвитку захворювань. Інші ж упевнені, що їх здоров'ю нічого не загрожує і кальян – це більш безпечна альтернатива сигаретам, оскільки тютюн «м'якший», і дим надходить у легені після фільтрації в колбі, нібито стаючи «чистішим» і не таким небезпечним.

Чому небезпечно курити кальян, роз'яснюють фахівці ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України».

Під час куріння кальяну тютюновий дим проходить через воду, і багато хто вважає, що таким чином відбувається очищення диму від шкідливих речовин.

Вчені проаналізували ефект від куріння кальяну і дійшли висновку, що це неправда. Як виявилось, таким шляхом видалається лише 3% шкідливих домішок. У цілому можна спостерігати не стільки очищення, скільки звичайне охолодження диму.

Кальяни більш небезпечні, ніж заведено вважати. Година паління кальяну завдає шкоди організму, як 100 викурених цигарок. Адже під час куріння однієї цигарки курець вдихає 0,6 л диму, в той час як курець кальяну за один сеанс куріння кальяну вдихає 74,1 л диму.

Куріння кальяну насправді завдає суттєвої шкоди здоров'ю курців, у тому числі пасивних. І точно не є безпечною альтернативою цигаркам.

Дим кальяну містить канцерогенні речовини, важкі метали, чадний газ та інші небезпечні сполуки, які також притаманні диму цигарок. Це нітрозаміни, поліциклічні ароматичні вуглеводні (ПАВ), формальдегід і бензол. Також внаслідок спалювання вугілля виділяється монооксид вуглецю. Люди, які вживають кальян протягом півгодини, отримують велику дозу чадного газу, який спричиняє нестачу кисню в організмі – гіпоксію.

Дим кальянів містить токсичні речовини, які також можуть спричиняти рак легень та інші види раку, серцево-судинні та респіраторні захворювання.

Куріння кальяну також викликає залежність, адже в кальяній суміші присутній той же нікотин, що і в цигарках.

Навіть якщо курити безтютюновий кальян, уникнути шкоди для здоров'я не вийде. Людині небезпечно вдихати будь-які продукти згорання, навіть ароматизовані. Курці кальяну, зазвичай, затягуються глибше, ніж курці цигарок – токсичні речовини потрапляють у нижні частини легень, що підвищує ризик розвитку важких респіраторних

захворювань.

Куріння кальянів становить також іншу небезпеку: передаючи трубку між різними людьми, можна підчепити туберкульоз, гепатит А, грип, герпес та інші інфекції.

Кальяни шкодять також пасивним курцям – людям, які його вдихають, перебуваючи в одному приміщенні. Адже вони дихають не лише тютюновим димом, а й продуктами згоряння – вугілля.

Що стосується короткочасного вживання кальяну, то воно теж пов'язане з такими негативними наслідками для здоров'я як:

- підвищення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску;
- зниження функції легень;
- інтоксикація чадним газом.

Як бачите, безпечним таке хобі назвати точно не можна.

Дбайте про своє здоров'я та не шкодьте людям, які знаходяться поруч!