

# Миф о безвредности кальянов

## ● Курение кальяна сегодня превратилось в культ ●

*Им дымят дома с друзьями, его заказывают в ночных клубах, причем даже те, которые к курению в целом относятся негативно. Репутацию безопасного средства релаксации кальян завоевал не только благодаря восточным сказкам, основную лепту в дело его популяризации внесли туристы, посетившие страны Востока. Вместе с самыми первыми кальянами они привезли и рассказы об их безобидности для здоровья.*



## ● Мифы о безвредности курения кальяна

**Миф 1: «Кальян не так вреден, как сигареты, потому что содержание никотина и смол в нем 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. В то же время на сигаретной пачке можно увидеть полную информацию о наличии смол и никотина. 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 или вине»**

Нельзя назвать такое утверждение ложным: жидкость в колбе устройства, в самом деле, хорошо фильтрует табачный дым. В ней остается до 90 % фенолов и до 50% мелких твердых частичек. Лучшим средством очистки от никотина, бензопирена, дегтя и смол признаны свежий гранатовый сок и молоко. Но и они лишь уменьшают количество твердых веществ в дыме, но не освобождают его от примесей полностью.

Курение одного кальяна приравнивается к ста сигаретам. Несмотря на то, что содержание вредных веществ в сигарете выше, она не успевает принести столько вреда, как кальян, ее выкуривают быстро. Кальян же смакуют около часа, и из-за этого в организм попадает в несколько раз больше никотина и оксида углерода. Кроме того, можно отравиться угарным газом, выделяемым в процессе курения, особенно при использовании низкосортного табака и некачественного угля.

**Миф 3: «Кальян не вызывает зависимости».**

Никотин в кальянном табаке есть, а, как известно, его употребление приводит к привыканию. Насколько быстро оно возникнет, зависит лишь от частоты курения и качества табака. Чем выше в нем 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 отвлекает?



### Последствия употребления табачной продукции. Чем чревато увлечение?

Модное пристрастие, как и остальные виды курения, негативно сказывается на здоровье. Страдают легкие, у любителей подымить довольно часто диагностируют злокачественные новообразования в них. Кальянокурение не может не сказаться на состоянии сосудов, их просветы становятся все уже, их стенки теряют эластичность и они уже не могут полноценно выполнять свои функции. Поэтому у курильщиков нередки сердечные патологии, гипертония, инсульты, инфаркты. Мужчинам развлечение грозит импотенцией, а курящим женщинам – невынашиванием беременности. В семьях, где кальян любят оба, нередко рождаются недоношенные дети.



### Гигиена курения

Однако здоровью угрожает не только кальянный дым. Опасность может представлять элементарный отказ от пользования индивидуальным одноразовым мундштуком. Пользуясь незащищенной или недезинфицированной трубкой кальяна, можно заразиться туберкулезом, герпесом или гепатитом.

**Каждый человек является кузнецом не только собственного счастья, но и собственного здоровья.**

при поддержке



АККОРД МЕДИА СЕРВИС