Информирование населения в рамках противодействия вреду для здоровья от табачного дыма и потребления табака…

 **КАЛЬЯН – опасный древний ритуал….**

Вред кальяна – в чём опасность? Можно ли привыкнуть к курению кальяна? Насколько кальян вреднее сигарет? Почему при курении кальяна наступает эйфория? Почему кальянный и сигаретный дым вредят разным частям дыхательной системы? Чем опасна передача одного мундштука всем участникам кальянной «сессии»?

**Вред кальяна на работе и на отдыхе.**  Кальян – прибор, состоящий из резервуара с водой, трубки со специальным вместилищем для табака или другой курительной смеси и второй трубки, с мундштуком, предназначенной непосредственно для курения. Попробуем разобраться, насколько вред кальяна реален, если он вообще есть. Кальян существует на Востоке давным-давно и его употребление часто происходит как во время отдыха, так и во время деловых переговоров. В последние десятилетия практика курения кальяна распространилась в Европе и Америке, частым стало применение его и у нас в стране. Причём сам по себе процесс курения кальяна воспринимается как некое таинство, старинный ритуал, модное «салонное» времяпрепровождение, доступное и понятное лишь избранным. И мало кто из этих самых избранных обращает внимание на то, что какой вред кальяна они получают.

## Любители курить через кальян тот же табак, например, утверждают, что кальянная методика курения делает его менее вредным, чем классически употребляемые сигареты. Так ли это, и какие аргументы можно привести в ответ, какие факты, доказывающие то, что вред кальяна от курения через него табака, не безопасный, а, напротив, по сумме факторов более вредный способ, чем сигареты.

Вспомним, какие аргументы проводят в защиту кальяна? Для чего вообще нужен кальян? Чем он хорош? Для расслабления – отвечают сторонники и доказывают, что на нервную систему курение кальяна действует успокаивающе и хорошо расслабляет. Это так, но поначалу расслабляет и приём алкоголя, и наркотиков тоже, что не означает их малый вред в дальнейшем. Говорят – к кальяну не возникает привыкания – но исследования медиков показали – возникает, и не меньше, чем к обычно применяемому табаку, подтверждая тем самым, что вред кальяна весьма силён.

**Вред кальяна. Слишком много яда!** Считается, что табачный дым, проходя через воду, отдает ей часть вредных веществ и охлаждается. Это тоже не совсем так. Температура тлеющих углей и дыма над ними в кальяне составляет более 400 градусов Цельсия, и даже прохождение его через холодную воду не может охладить продукты горения до безопасной температуры – считает группа египетских медиков, работающих под эгидой ВОЗ. К тому же большинство компонентов табачного дыма не растворяются в воде – значит, отправляются дальше – в лёгкие курильщика. Таким образом, вред кальяна наносится существенный. И если сигарету можно выкурить одну, потратив несколько минут, можно бросить, не докурив до конца – если срочно надо куда-то зайти, то кальянная церемония продолжается долго. И за "сеанс" курения кальяна количество вредных смол, продуктов табачного горения и других весьма вредных веществ поступают в организм в количестве, равном 60 сигаретам – столько за раз не выкуривает никто! А содержится все это в 25 граммах специальной курительной табачной смеси – стандартной дозировке для заполнения кальяна.

**Вред кальяна. Выбирайте: рак гортани или рак лёгких.**

Существует мнение, что курительные смеси для кальяна часто, изготавливаются кустарным способом, и никто их толком не проверяет. Разумеется, такие смеси особо опасны и вред кальяна при их курении может оказаться значительным. А самый распространённый в большинстве арабских стран кальянный табак "tumbak" содержит больше никотина, чем не просто лёгкие, а даже обычные сигареты. При курении кальяна объём одномоментно вдыхаемой смеси газов значительно больше, чем при курении сигареты, поэтому действие вредных газов производится непосредственно на близлежащие отделы дыхательной системы – глотку, трахею, крупные бронхи, а не на мелкие бронхиолы, как при сигаретном "вдохе". Вред кальяна в этом случае невероятно мощный. Сложно сказать, что лучше – заболеть, в конце концов, раком гортани или раком лёгких.

**Вред кальяна. Странный кайф.** А вот факт, который не отрицает никто – после кальяна человека охватывает состояние эйфории. Было даже подозрение, что в курительные табачные смеси добавляют марихуану или какие-то другие наркотические вещества, наносящие вред, но оно не нашло доказательного подтверждения. Но было установлено, что в прошедшем через воду дыме повышается количество моноокиси углерода, вещества, способствующего расширению сосудов и, таким образом, окунающего человека в состояние, похожее на лёгкое опьянение. Содержание окиси углерода в кальянном дыме, как выяснилось, в два раза больше, чем в аналогичном количестве сигарет. Действие же этого вещества, хотя и не до конца изучено, но оно считается вредным для организма. Вред кальяна как страшная инфекция.

И последнее, что можно "поставить в вину" кальянному способу курения – традиция передавать друг другу один и тот же наконечник способствует передаче некоторых инфекций, например, гепатита "А" и туберкулеза. Вред кальяна в такой ситуации может оказаться особенно коварным. Врачи Египта, например, где туберкулез очень распространён, раньше винили в этом факте сухой климат, способствующий передаче и хорошему выживанию микобактерий туберкулеза, а сейчас грешат на повсеместное увлечение кальяном. При этом существуют модели кальянов, предполагающие вставку в один резервуар нескольких изолированных курительных трубок, но традиционная церемония курения предполагает именно передачу трубки от одного курильщика к другому, и привычка эта сохранится, видимо, и в будущем.

Вот что сегодня можно сказать о кальяне, и учитывая, что всесторонние исследования кальяна и его вреда постоянно ведутся, возможно, в скором будущем мы узнаем какие-то новые подробности, говорящие о том, что не так он и хорош – этот модный старинный ритуал.

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева