

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 сначала 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, отдаёт 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 монооксида 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