

## Кальян: мифы и реальность.

В этом году лето не балует нас теплой погодой. Гуляя прохладным вечером, хочется зайти в кафе и выпить чашку горячего чая. Однако, зачастую, в небольшом уютном помещении тебя встречает удушливо сладкий запах дыма и табака. И ты понимаешь, что попал в заведение, где хозяева предлагают к услугам посетителей кальян. Курить кальян стало модным несколько лет назад в нашей стране. Его преподносят как некий тренд. Кальянные заведения открываются один за другим. Большинство потребителей кальяна это молодые люди, которые по незнанию или под воздействием рекламы наивно полагают, что кальян безопасен для здоровья. Мало кто задумывается, как кальян влияет на здоровье. Что будет с организмом даже после нескольких затяжек?

Всемирной организацией здравоохранения были проведены многосторонние исследования, результаты которых развеют мифы о безопасности кальяна.

**Миф 1. Табак, используемый в кальяне безопасен, так как, проходя через воду, очищается от вредных веществ.**

По данным Всемирной организации здравоохранения анализ кальянного дыма выявил наличие канцерогенных веществ, таких как нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол и токсических веществ: оксид азота и тяжелые металлы. Кроме того, само сжигание угля, применяемого в кальяне, генерирует высокие уровни окиси углерода. Эти токсичные вещества имеют отношение к возникновению заболеваний сердца и легких, приводят к развитию рака.

Самым опасным среди них является бензапирен. Именно он в сочетании с угарным газом разрушает легкие, провоцирует стремительный рост раковых образований и приводит к быстрой смерти. Обследование курильщиков кальянов выявило, что через три года курения кальяна состояние их легочной ткани на 10 лет опережает паспортный возраст.

Курильщики кальянов находятся в зоне риска тех же заболеваний, что и обычные курильщики. Это:

- рак полости рта;
- рак легких;
- рак желудка;
- рак пищевода;
- снижение функции легких;
- импотенция;
- снижение способности к деторождению;
- ослабление зрения.

Исследования документально подтверждают у курильщиков кальяна повышение сердечного ритма и кровяного давления, другие вредные острые сердечно-сосудистые эффекты, нарушение функции легких и переносимости физических нагрузок, увеличение возникновения воспаления легких, обмороки и острые отравления угарным газом.

Нахождение в обществе курителей кальяна приравнивается к пассивному курению, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымленном сигаретой. При этом добавляются продукты сгорания древесного

