

В настоящее время в Республике Алтай, как и в других регионах России, достаточно быстро набирает популярность курение кальяна. Бытует мнение, что курение кальяна абсолютно безвредно для здоровья и является своего рода не опасной альтернативой обыкновенным сигаретам. Но так ли это на самом деле, попытаемся разобраться.

В действительности вред от курения кальяна существует и немалый и вот почему:

- данный процесс довольно длительный, что несет за собой потребление дыма в 100 – 200 раз больше, нежели при выкуривании сигареты;
- при курении кальяна прикладываются значительные усилия, что позволяет проникать дыму в более глубокие участки лёгких, из которых он трудно выводится;
- табак из кальяна содержит в 7,5 раз больше никотина, чем в сигаретах;
- кальянный дым содержит никотин, бензпирен, оксид углерода, поэтому, когда люди курят кальян, они вдыхают в себя столько веществ, сколько содержится в 4 пачках сигарет; кроме этого в организме курильщика кальяна обнаруживается довольно высокий уровень концентраций мышьяка, хрома, свинца. Последствия этого – рак лёгких, бесплодие, различные заболевания сердечно – сосудистой системы, а также курение кальяна может отразиться и на здоровье потомства;
- кальян очень редко курится в одиночку. А при его курении выделяется большое количество слюны, которая передается каждому курильщику. Подобный слюнообмен может грозить вирусными заболеваниями, такими как герпес, гепатит В;
- курение кальяна вызывает зависимость: привлекая своим вкусом и ароматом, к нему хочется вернуться быстрее, а удовольствие продлить дольше;

- это курительное изобретение подвергает опасности людей, которые просто находятся в обществе курильщиков кальяна. А как известно, пассивное курение не менее вредно, чем обыкновенное.

Нередко на молодежных вечеринках в кальян вместо привычной воды заливаются алкогольные напитки, а ароматический табак меняется на коноплю. Можно представить, к чему приведет такое курение.

В заключение несколько советов:

- для курения используйте только специальный табак;
- регулярно меняйте мундштуки, если курите большой компанией;
- мойте кальян сразу после использования;
- не пользуйтесь спиртными напитками для заливания в колбу, а для усиления аромата можно добавить немного эфирного масла;
- после процесса курения кальяна отдайте предпочтение чаю или лимонаду, а не горячительным напиткам.

Согласно результатам исследований 1 час курения кальяна равен 1 выкуренной сигарете. Значит, это, бесспорно, причиняет вред здоровью. Если вы курите кальян редко и в хорошо проветриваемом помещении, то вред относительно небольшой, но он все-таки есть.

Курить или не курить, вредить или не вредить своему здоровью, выбор за вами.