

Кальяни-прихована загроза!

Увага!

Як куріння кальяну впливає на здоров'я?

Досі доволі поширений міф про те, що тютюновий дим проходить через воду і тому стає безпечнішим. Тому кальян часто пропонують як менш шкідливу альтернативу цигаркам. Розповідаю, чому це не так.

КАЛЬЯНИ БІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНІ, НІЖ СИГАРЕТИ?

Кальяни більш небезпечні, ніж прийнято вважати. Година паління кальяну завдає шкоди організму, як 100 викурених сигарет. Адже під час куріння однієї сигарети курець вдихає 0,6 л диму, в той час як курець кальяну за один сеанс куріння кальяну вдихає 74.1 л диму.

Куріння кальяну насправді завдає суттєвої шкоди здоров'ю курців, у тому числі пасивних. І точно не є безпечною альтернативою сигаретам.

Дим кальяну містить канцерогенні речовини, важкі метали, чадний газ та інші небезпечні сполуки, які в тому числі притаманні диму цигарок. Це нітрозаміни, поліциклічні ароматичні вуглеводні (ПАВ), формальдегід і бензол. Також внаслідок спалювання вугілля виділяється монооксид вуглецю. Люди, які вживають кальян протягом півгодини, отримують велику дозу чадного газу, який спричиняє нестачу кисню в організмі — гіпоксію.

Дим кальянів містить токсичні речовини, які також можуть спричинити рак легень та інші види раку, серцево-судинні та респіраторні захворювання.

Куріння кальяну підвищує частоту серцебиття, середній артеріальний тиск та індекс збільшення аорти. Це призводить до

артеріальної жорсткості. Навіть одна “сесія” куріння кальяну впливає на серцебиття та кров’яний тиск.

Куріння кальяну також викликає залежність, адже в кальяній суміші присутній той же нікотин, як і в сигаретах.

Діти, народжені в жінок, які під час вагітності часто курили кальян, мають вищий ризик розвитку респіраторних захворювань. А також можуть народжувати з меншою вагою, ніж діти некурців.

Навіть якщо курити безтютюновий кальян, уникнути шкоди для здоров’я не вийде. Людині небезпечно вдихати будь-які продукти згоряння, навіть ароматизовані. Курці кальяну зазвичай затягуються глибше, ніж курці сигарет — токсичні речовини потрапляють у нижні частки легень, що підвищує ризик розвитку важких респіраторних захворювань.

Куріння кальянів становить також іншу небезпеку: передаючи трубку між різними людьми, можна підчепити туберкульоз, гепатит А, грип, герпес та інші інфекції.

ЧИ ШКОДЯТЬ КАЛЬЯНИ ПАСИВНИМ КУРЦЯМ?

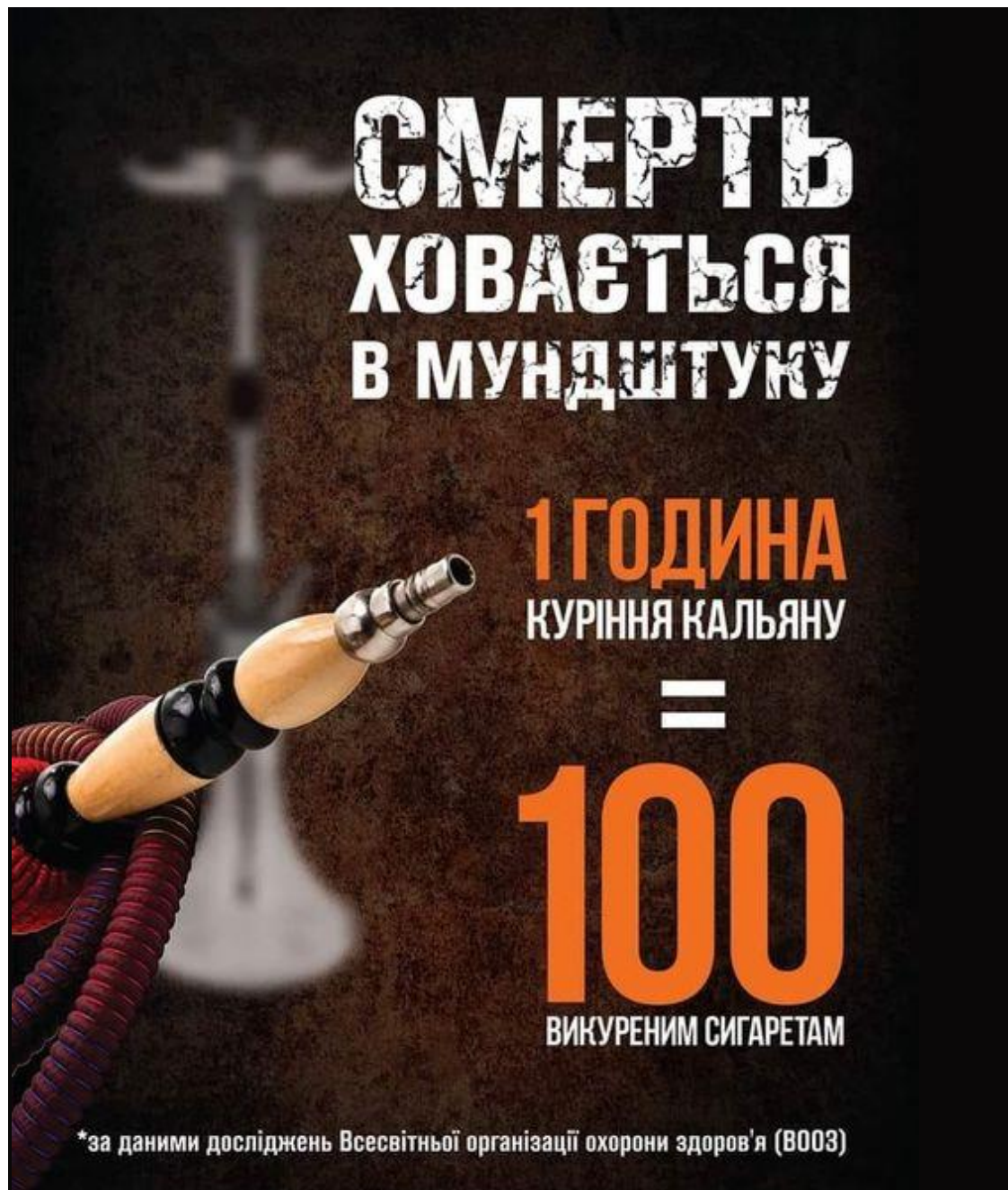
Кальяни шкодять також пасивним курцям — людям, які його вдихають, перебуваючи в одному приміщенні. Адже вони дихають не лише тютюновим димом, а й продуктами згоряння.

Крім того, що куріння кальяну в закладах харчування шкодить здоров’ю гостей, це також є порушенням законодавства. З 2012 року в Україні заборонено курити кальяни у громадських місцях, включно із закладами харчування. Проте за результатами громадського моніторингу, кальяни продовжують курити фактично у кожному п’ятому кафе, барі та ресторані!!

Курити сигарети (звичайні та електронні) і кальяни також заборонено на зупинках громадського транспорту, на дитячих майданчиках, у підземних переходах та під’їздах будинків.

Обирайте здоровий відпочинок у колі друзів та рідних. Дружні розмови, сміх і танці — от хороша альтернатива сигаретам. А кальян — ні.

Дбайте про своє здоров'я, здоров'я дітей та не підставляйте людей, які відпочивають поруч із вами.

The poster features a dark, textured background. On the left, a hookah with a wooden stem and a red and blue braided hose is shown in a close-up, angled towards the center. The main text is in large, bold, white and orange letters. At the top, it reads 'СМЕРТЬ ХОВАЄТЬСЯ В МУНДШТУКУ'. Below this, in orange, is '1 ГОДИНА КУРІННЯ КАЛЬЯНУ', followed by a white equals sign, and then '100' in large orange numbers. At the bottom of the numbers, it says 'ВИКУРЕНИМ СИГАРЕТАМ'. A small white asterisk and text at the bottom left provide a source for the data.

**СМЕРТЬ
ХОВАЄТЬСЯ
В МУНДШТУКУ**

**1 ГОДИНА
КУРІННЯ КАЛЬЯНУ**

=

100

ВИКУРЕНИМ СИГАРЕТАМ

*за даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)