



## **Кальян – современный атрибут саморазрушения и уничтожения молодого поколения**

***По заявлению Всемирной организации здравоохранения, курение кальяна несет серьезную потенциальную опасность для здоровья и не является безвредной альтернативой сигаретам!***

Кальянная "эпидемия" сегодня охватила весь мир. В настоящее время он получил распространение и в России. Развлечение, которое имеет небезопасные последствия. Открытие большого числа кальянных клубов провоцирует подростков к приобщению к пагубной привычке. Курение кальяна в кафе и ресторанах - одна из модных тенденций в молодежной среде сегодня. Как поступить в том случае, когда в обычный кальян подмешиваются так называемые "спайсы" или курительные смеси, представляющие собой серьезную опасность для жизни и здоровья?

Угарный газ, обилие солей тяжелых металлов, пропускаемых через ароматизированную воду, все эти опасные химические элементы впитываются в ткани легких гораздо быстрее.

Табак для кальяна вымачивают, увлажняют и пропитывают ароматическими веществами, добавляют смолы. Но, будем откровенны. При наличии дешевых нефтяных смол, имеющих официальный статус «пищевая добавка», мало кто из производителей станет тратить на дорогостоящие натуральные смолы. Химические эмульгаторы и ароматизаторы дают надежный качественный результат. При горении, все нефтяные продукты являются сильнейшими канцерогенами, вызывающими онкологические заболевания и токсинами, вызывающими отравление организма. Вязкий табак, дающий много ароматного дыма, содержит больше вредных веществ, чем сигареты.

На сегодняшний день смеси для курения кальяна производят по всему миру. Конкуренция на этом рынке достаточно серьезная, следовательно, производители стараются как можно сильнее удешевить производство смесей за счёт искусственных ароматизаторов, добавления некачественного табака и привлечения неквалифицированной рабочей силы, без соблюдения необходимых санитарных норм.

По данным германского Центра по изучению проблем рака, курение кальяна является пристрастием более 100 млн. человек в мире.

Ученые, врачи - наркологи, психологи бьют тревогу, так как кальян является одной из форм самоотравления и самоуничтожения населения, преимущественно молодежи.

Антитабачный закон в полную силу вступил 1 июня 2014 года. Курение было запрещено во всех кафе и ресторанах. Очень жаль, но ограничение не коснулось кальяна без табака.

| ШТРАФЫ ЗА НАРУШЕНИЕ "АНТИТАБАЧНОГО" ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА                   |                 |
|--|-----------------|
| Курение в неположенных местах  | 500 - 1500 руб  |
| Курение на детских площадках   | 2000 - 3000 руб |
| Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака            | 1000 - 2000 руб |
| Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака родителями | 2000 - 3000 руб |

## Законопроект

В Госдуму внесен законопроект о полном запрете курения кальянов в общественных местах. В последнее время многие кафе и рестораны перешли на кальяны на нетабачной (фруктовой) смеси, не попадающей в сферу регулирования антитабачного закона. Однако выяснить, что куриться в кальяне проблематично. Для проверки может потребоваться время, потому что анализ проб осуществляется в лаборатории.

«В содержании нетабачных смесей может быть каннабисная группа, анаша в небольших количествах, вредные для здоровья ингредиенты», — отмечает автор законопроекта. Он считает, что для курения кальяна, в том числе на нетабачной смеси, необходимо выделять специальные места на открытом воздухе либо изолированные помещения. Несоблюдение требований к оснащению специальных мест для курения сенатор предлагает карать штрафом в размере 20-30 тысяч рублей для должностных лиц и 50-80 тысяч рублей для юридических лиц. Для граждан нарушение запрета на курение кальяна в помещениях влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1,5 тысяч рублей.

### Что такое кальян?

Кальян – восточное приспособление для курения табака и других растительных курительных смесей, в котором вдыхаемый дым фильтруется через жидкость (воду, вино, или другая жидкая смесь).

Для курения кальяна используется специальный табак, а также всевозможные ароматические добавки (фруктовые, ягодные и другие). В кальянную колбу иногда вместо воды добавляют различные ароматизирующие жидкости, иногда даже напитки покрепче, что влечет еще большее отравление организма.

### Вред от курения кальяна.

Согласно ВОЗ, курение кальяна не стоит воспринимать как альтернативу курению сигар и сигарет, а тем более безопасную альтернативу, угарного газа дым кальяна содержит больше, чем дым сигарет в сорок раз.

### Отравления угарным газом при курении кальяна.

Отравления угарным газом при курении кальяна случаются регулярно. И в домашнем использовании и в специализированных курильнях и кафе различного класса. К никотину эти отравления не имеют никакого отношения. Ядовитый угарный газ является продуктом горения.

### Зависимость от курения кальяна.

Курение кальяна вызывает зависимость от табака, аналогичную зависимости от курения сигарет, однако по причиняемому вреду здоровью, может нанести вред и больший, поскольку вдыхаемый состав по концентрации превышает возможное содержание табака в сигаретах.

### Мифы и реальности курения кальяна

| <i>Миф</i>   | <i>Реальность</i>   |
|--|---|
| <p>Курение кальяна безопасно, поскольку используется чистый табак, без примесей, без катализаторов горения, без бумаги (как в сигаретах)</p> | <p>Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца. Таким образом, результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни <a href="#">сердца</a> и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.</p> <p>Турецкие исследователи обнаружили, что при курении только кальяна жизненная емкость легких снижается на 30%, а при курении и кальяна, и сигарет — на 40%, что приводит к ограничению физической работоспособности и инвалидизации.</p> <p>Кальян – это вдыхание вредных и опасных для здоровья веществ, содержащихся в дыму</p> |
| <p>Кальян не вызывает физиологической зависимости</p>  | <p>Исследования показали, что выкуривание обычной порции кальянного <a href="#">табака</a> (25 граммов) можно приравнять к 60 сигаретам. Никотин – алкалоид, содержащийся в табаке, обладает сильным нейротоксическим действием и вызывает зависимость.</p> <p>Наркологи утверждают, что курение кальяна ничем не отличается от курения сигарет в плане развития зависимости. Поэтому люди, которые периодически курят кальян, чтобы отвыкнуть от сигарет, чаще всего начинают страдать зависимостью от табака.</p> <p>Таким образом, <b>курение кальяна вызывает физиологическую зависимость.</b></p>  |
| <p>Кальян не вызывает психологической зависимости</p>  | <p>Психологическая зависимость заключается в подсознательной попытке курильщика самоутвердиться за счёт ритуала, снять напряжение.</p> <p>Кроме того, кальян со своим приятным ароматом является определенной ароматической приманкой для подростков, способствующей формированию</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>психологической зависимости. Данная зависимость, как правило, провоцирует подростков к курению сигарет, а в последующем к приобщению к употреблению наркотиков, в том числе их новых видов.</p> <p>Таким образом, <b>курение кальяна вызывает психогическую зависимость</b></p>  |
| <p>Экзотический способ приятного времяпрепровождения и общения</p> | <p>Общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения тяжёлыми инфекционными заболеваниями: <b>туберкулёзом, гепатитом, герпесом и другим грибковыми заболеваниями.</b></p> <p>Согласно исследованию, проведенному министерством здравоохранения Египта, именно на кальяне лежит существенная доля ответственности за распространение туберкулеза в стране.</p> <p>Минздрав Египта уже заявил о намерении внести на рассмотрение парламента законопроект о введении налога на производство кальянного табака. Новый «кальянный налог» принесет в казну более 100 млн. долларов, которые будут направлены на медицинское страхование.</p> <p><b>Нахождение в обществе курителей кальяна такое же пассивное курение, оно угрожает здоровью некурящего, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымлённом сигаретой.</b></p> |

**Подробности о ряде опасных веществ, которые попадают в организм курильщика кальяна:**

- *бензапирен* – канцероген первого класса опасности. Образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного). Крайне опасен даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством накапливаться в организме. Бензапирен приводит к раку легких у курильщиков, вызывает мутации ДНК. Эти мутации устойчивы и способны передаваться по наследству.

- *угарный газ* - оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает гипоксия. Мозг, сердце, печень, почки, мышцы и другие ткани испытывать кислородное голодание, в результате которого в жизненно важных органах медленно, но верно формируются необратимые изменения.

- *карбоксигемоглобин, мышьяк, никотин, хром, котинин, свинец* - вызывают плачевные последствия: нарушение функций легких, рак легких, коронарное заболевание сердца, низкий вес при рождении потомства, бесплодие.

**Авторитетное мнение**

- Фереште Фарзиянпур, член научного совета Тегеранского медицинского университета, отмечает рост употребления кальяна, особенно среди молодежи: «С этим

явлением надо бороться путем просвещения граждан относительно негативных последствий курения кальяна. Кальянный табак из-за наличия в нем запрещенных добавок провоцирует развитие разных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, полости рта, зубов и аллергии, а также играет свою роль в развитии различных раковых заболеваний легких, толстой кишки, губ, рта, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы и печени. Общество, и особенно - молодежь, должны знать обо всех этих последствиях курения кальяна».

### **О каких последствиях можно поговорить с подростком, употребляющим кальян?**

1. Когда ты затягиваешь влажный дым - это губит твои легкие, может вызвать смертельные заболевания.
2. Никотин - это яд, содержащийся в кальянном дыме, он всасывается через слизистую ротовой полости. Это может стать причиной возникновения злокачественных заболеваний полости рта, что повлечет тяжелые последствия для здоровья и внешности.
3. Дым - канцерогенен, при постоянном курении кальяна может вызвать онкологические заболевания.
4. Твои друзья курят при простудных (или заразных) заболеваниях. В компании мундштук передается по кругу, при этом велика вероятность заражения.

**На какие темы важно провести беседы с подростками** (несколько иллюстраций в тезисном изложении)

1. **Уникальность каждого человека, живущего на земле.** Мы счастливы, успешны тогда, когда признаем нашу непохожесть, неодинаковость, умеем принимать и ценить индивидуальные способности, таланты и достижения.
2. **Ценность своей жизни.** Она дается единожды. Она уникальна и ресурсна. Жизнь не может повторяться. Только осознание ее ценности и постоянная работа над собой является залогом успеха и счастья в этом мире.
3. **Важность знания и уважения традиций своего народа, своих корней.** Великие мудрецы говорили, что дерево погибает без корней.
4. **Здоровые способы получения удовольствия.** Важно различать, что развивает, идет во благо, а что разрушает, уродует, лишает надежды и убивает.

### **Мнение врача-нарколога**

#### **Кальян (Шиша)**

**Масштабы проблемы:** быстрому развитию туризма сопутствует всемирное распространение зародившегося в Северной Африке и Азии культа курения кальяна. По наблюдениям представителей туристических фирм, каждый десятый возвращающийся из Египта турист привозит или привозил с собой кальян.

Курительная трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком, именуется в Египте "шиша" - производное от слова "гашиш", а в других странах - "наргиле" или "хукка".

#### **Ошибочное мнение:**

Курение кальяна считается невинным компанейским времяпрепровождением, чему способствует заблуждение, согласно которому табачный дым, проходящий через водяной фильтр трубки, не может быть таким же вредным для здоровья, как дым от курения

сигарет. Помимо того, что в кальянный табак добавлены различные вкусовые вещества и ароматы, которые устраняют присущий табаку горький вкус, на упаковке кальянного табака часто содержится пометка, что этот табак содержит «всего» 0,5% никотина и 0% смол, что в свою очередь укрепляет уверенность в безвредности курения «водяной трубки». Обманчивая реклама в Интернете пропагандирует курение кальяна как самого безопасного вида курения.

Представления о том, что дым, проходя над водой, теряет свои токсические свойства, абсолютно неверны. Один час, проведенный за курением кальяна, равноценен выкуриванию нескольких пачек сигарет. Регулярно употребляя кальян, его любитель получает больше никотина и вдыхает больше угарного газа и токсинов, чем обычный курильщик. Кроме того, затяжка шишей требует сильной "тяги" и дым проникает гораздо глубже в легкие.

Не смотря на то, что табак, который курят в кальяне не поддается стандартизации, в общем, содержание никотина, окси углерода, смол и тяжелых металлов в нем значительно больше, чем в сигаретных сортах. Курильщики кальяна потребляют большие количества токсинов, так как увлажненный табачный дым вдыхают глубже, а процесс курения может продолжаться несколько часов.

#### **Последствия употребления кальяна:**

В организме у любителей кальяна выше концентрации карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца.

Последствия курения кальяна и сигарет — аналогичны: рак и легких и другие онкологические заболевания, нарушения функции легких, коронарная болезнь сердца, низкий вес потомства при рождении, табачная зависимость. Супружеские пары, курящие кальян чаще страдают от бесплодия, а также кальян способствует распространению инфекций таких как *Helicobacter pylori*, легочной аспергиллез, респираторные вирусы и даже ВИЧ. По мнению многих ученых "кальянокурители" в дальнейшем начинают курить сигареты или переходят на прием психотропных препаратов.



#### **Каждый курильщик кальяна должен иметь в виду, что:**

- кальян не является безопасной альтернативой курению сигарет;
- за обычный одночасовой сеанс курения кальяна человек вдыхает в 100–200 раз большее количество дыма по сравнению с выкуренной сигаретой;
- кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в т.ч. окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений, вызывающих рак;
- ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости;

- общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием, в том числе туберкулёзом и воспалением печени;
- нахождение в обществе курителей кальяна такое же пассивное курение, оно угрожает здоровью некурящего, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымлённом сигаретой. При этом добавляются продукты сгорания используемого в качестве горючего вещества для кальяна древесного угля в виде окиси углерода и других химических соединений.

Ни один вид кальяна, как приспособления для курения, не является безопасным для здоровья, будучи существенным фактором риска возникновения хронических лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний и раковых опухолей.

Пребывание в обществе курильщиков кальяна в течение продолжительного времени представляет для некурящего человека такую же опасность, как и курение сигарет, будучи сопряжено со всеми последствиями пассивного курения. Особенно опасно нахождение в обществе курильщиков кальяна для детей и беременных женщин.

Всё больше исламских стран вводит запрет на курение кальяна во внутренних помещениях в местах досуга.

*Кальян со своим приятным ароматом и мягким вкусом является особенной приманкой для подростков, которые никогда раньше не пробовали курить и не курили. Именно это настоящая ловушка – образование зависимости без того, чтобы человек сам это сознавал.*

Также нередки и молодёжные кальянные вечеринки, где в кальяне вместо воды используются алкогольные напитки (в основном вино), или заменяется курительный табак коноплей. Первоначальный азарт постепенно сменяется привычкой, что открывает путь к курению сигарет, а там уже не далеко до употребления наркотиков.

*Кальян – средство скрытого употребления наркотиков, содержащихся в курительных смесях.*