

*Насырова Е.В., Леухина О.В.*

## **О ВРЕДЕ КАЛЬЯНОКУРЕНИЯ**

*Представлены исторические данные появления кальяна. Дается обоснование о вреде кальянокурения и быстрому привыканию к нему. Проведен опрос молодежи.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, кальян, кальянокурение, никотин, бензапирен.*

В мире ежедневно курят кальян около 100 миллионов человек. При этом с каждым годом популярность данного вида курения только увеличивается. Учёные обеспокоены, что к курению кальяна пристрастились подростки, для которых кальян – это модное увлечение.

Установлено, что курение кальяна (как и курение обычных сигарет) вызывает рак лёгких, гортани и другие онкологические заболевания, различные сердечные и лёгочные болезни. Кроме того, в семьях, где и муж, и жена курят кальян, чаще всего рождаются дети с низким весом. Более того, кальянокурение может вовсе привести к бесплодию. Учёные также выяснили, что многие курильщики кальяна затем начинают постоянно курить сигареты и даже переходят на приём психотропных веществ.

Кальян – это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика [1].

Внешние формы кальяна претерпели различные изменения в разных странах. В Египте начали делать колбы из тыквы, из которой тоже удалялась мякоть. В Персии кальян особенно полюбился жителям, которые изменили его почти до неузнаваемости. Во-первых, они стали делать колбы не из ореха или тыквы, а из фарфора. Во-вторых, вместо соломинки стали использовать крепкие и гибкие шланги, сделанные из шкуры или жилы змеи. Эти шланги были практичными и долговечными, они получили название «клубок змеи». В этот период времени стал использоваться табак, который персы попробовали применить для курения через кальян.

Для курения кальяна люди разных сословий использовали разные виды табака. Для кальяна больше всего подходит крепкий чёрный табак из Ирана, который перед использованием несколько раз вымачивали. Султаны, знать, богатые люди смешивали этот табак с фруктовой пато-

кой, а в народе через кальян курили простой чёрный табак. Султаны также любили курить кальян из смеси гашиша, фруктовой патоки и дроблёных жемчужин. Даже не все богачи могли позволить себе такое дорогое удовольствие.

Постепенно многие турецкие кофейни превратились в кальянные, у кальяна появлялось всё больше приверженцев. Дошло до того, что в 1933 году турецкий султан Мурат IV издал указ о запрещении кальянокурения и закрытии всех кальянных. За использование кальяна наказанием была смертная казнь. Однако это не испугало истинных любителей кальянов, которые продолжали его курить, но уже в укромных уголках. Спустя 14 лет кальянокурение снова было разрешено официально.

По традиции на Востоке отказать от предложения покурить кальян означало серьёзное оскорбление, поскольку это предложение было признаком доброго отношения и уважения. Известен факт, что в 1841 году несоблюдение этой важной традиции стало причиной крупного дипломатического конфликта, чуть было не обернувшегося войной между Турцией и Францией. Дело в том, что французский посол на приёме у турецкого султана не получил приглашения выкурить кальян. Тогда посол, осведомлённый о восточных традициях, счёл это высшим проявлением неуважения со стороны султана.

Вместе с экзотической модой на курение кальяна как-то ненавязчиво в умах обывателя осел миф о его безвредности. Якобы в основе курения кальяна не обычный табак, а специальные табачные составы, содержание смол и никотина в которых меньше, чем в обычной сигарете. Кроме того, дым якобы проходит дополнительную очистку через воду, молоко или вино, которые являются непременной составляющей технологии курения кальяна. Поклонники курения кальяна утверждают, что процесс сей является прекрасным способом релаксации и снятия стресса, не вызывает привыкания, а охлажденный дым исключает ожог лёгких.

Что же происходит на самом деле при курении кальяна и так ли безвредно это модное нынче увлечение?

Во-первых, опасность представляет не только сам процесс курения кальяна, но и гигиена этого действия. Дело в том, что курение кальяна — это мероприятие коллективное. В раскуривании кальяна, как правило, участвует в среднем 6—8 человек. При этом очень часто индивидуальные мундштуки, даже если и приготовлены, остаются нетронутыми или откладываются в процессе раскуривания. Соблюдение правил гигиены при

курении кальяна в ночных клубах и того хуже. За ночь один и тот же кальян кочует от одного столика к другому, от одной группы посетителей к другой, порой до 10 раз. Официант, конечно, должен продезинфицировать трубку, но вероятность, что он это сделает, снижается пропорционально наполненности заведения и востребованности кальяна. Между тем, через кальянную трубку легко передаются такие заболевания как гепатит, герпес, туберкулёз.

Во-вторых, кальян способен вызвать привыкание. Но даже нерегулярное курение кальяна способно заставить некурящего человека потянуться к обычной сигарете.

В-третьих, миф о том, что кальянные табачные смеси не содержат вредных веществ сформировался из-за того, что зачастую на их упаковке не содержится никакой информации об их составе. На самом же деле кальянные табачные смеси содержат гораздо больше вредных веществ, чем худшая из сигарет. Оказывается, одна затяжка кальяна подает в наши легкие 30 (!) литров дыма, в то время когда целая сигарета самого низкого качества – всего 2 литра. А час курения кальяна по вреду, наносимому здоровью, сопоставим со 100 выкуренными сигаретами! Чем чреватые подобные излишества? Самое неприятное последствие – многократное увеличивающийся риск получить онкологическое заболевание.

Хотя многие считают, что вода в кальяне отфильтровывает все «плохие вещи» в табачный дым, это не правда. По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) за один сеанс курения кальяна объем вдыхаемого дыма превышает в 100—200 раз объём вдыхаемого дыма от одной сигареты. Даже после прохождения через воду табачный дым содержит ещё высокий уровень токсичных соединений, в том числе окиси углерода, тяжёлых металлов и вызывающих рак химических веществ (канцерогенов). Курение кальяна в малой степени за счёт содержания в табаке никотина может вызывать привыкание.

Сторонники кальяна утверждают, что он не вызывает привыкания. Это не так, так как специальный табак содержит никотин и его концентрация в 50 граммовой пачке 0,05%. А это значит, что 50 граммовая пачка содержит 25 мг никотина, одной пачки хватает на 4-х кратную заправку кальяна. Выходит что в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина. Напомним, что в сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина. Отсюда видно, что никотина в кальяне будет в 7,5 раз больше.

Никотин – алкалоид, содержащийся в табаке, обладает сильным

нейротоксическим действием и вызывает зависимость. Именно из-за никотина многие курильщики не могут расстаться со своей пагубной привычкой. Сторонники кальяна говорят про «чудо фильтр» из воды, но было бы глупо полагать, что весь никотин остаётся в воде. К тому же вода не такой уж и хороший фильтр, особенно для дыма. Если бы вода фильтровала хотя бы 10% проходимого через нее дыма, то это было бы хорошо. Как видим, человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от него. Так, некурящая молодежь периодически балуясь кальяном может стать курящей. Неожиданно возникнет потребность закурить, кальяна рядом не будет и человек побежит покупать сигареты для того, чтобы расслабиться, снять стресс и т.п.

Сторонники кальяна утверждают, что табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты. Однако и это не так, табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты. Кроме того, на упаковках табака нередко отсутствуют вообще какие либо маркировки о содержании вредных веществ. Сторонники кальяна любят говорить про влажный и липкий табак для него, который не горит, а усыхает, тем самым якобы поступает мало вредных веществ. Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в лёгкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества (например, бензапирен).

Бензапирен – канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Бензапирен образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного). Он крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, т.е. способен накапливаться в организме. Именно бензапирен приводит к раку лёгких у курильщиков. Кроме того, он обладает и мутагенным действием, т.е. вызывает мутации ДНК. Эти мутации способны передаваться по наследству, и они крайне устойчивы. Вред от курения кальяна может отразиться на здоровье детей и внуков курильщика, что должно заставить его задуматься.

Кроме никотина и бензапирена в лёгкие курильщика попадают соли тяжёлых металлов и оксид углерода, который выделяется в огромном количестве при горении углей и табака. Есть также опасность отравиться угарным газом. Оксид углерода лучше связывается с гемоглобином, чем кислород, поэтому у курильщика кальяна наступает кислородное голодание (мозг, сердце, печень, почки, мышцы и другие ткани). Мозг для того,

чтобы хоть как-то наладить поступление кислорода в жизненно важные органы, начинает «выключать» поступление крови в органы второй важности (происходит сужение кровеносных сосудов, кровь в меньшем количестве поступает в органы). Значительно увеличивается нагрузка на сердце, оно также испытывает кислородное голодание и начинает усиленно сокращаться для того, чтобы как можно больше прогнать крови через легкие и получить кислород. Но курильщик кальяна вместо живительного кислорода вдыхает углекислый газ и прочую гадость. Сердце курильщика кальяна сокращается как у спортсмена во время тренировок, только спортсмен тренирует своё сердце и дышит кислородом и сердце у него не испытывает кислородного голодания.

Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, кальян причиняет вред некурящим членам компании. Обычно – это некурящие родственники или близкие друзья любителя покурить кальян. Сами курильщики кальяна, конечно, отстаивают свою точку зрения. Они считают, что вред от курения кальяна минимален или отсутствует вовсе.

Кальян со своим приятным ароматом и мягким вкусом является особенной приманкой для подростков, которые никогда раньше не пробовали курить и не курили. Первоначальный азарт постепенно сменяется привычкой, что открывает путь к курению сигарет, а там уже не далеко до употребления наркотиков. Также нередки и молодёжные кальянные вечеринки, где в кальяне вместо воды используются алкогольные напитки (в основном вино).

Статьи нашего закона о табаке, касающиеся запрета курения в кафе, барах, ночных клубах и прочих предприятиях сферы питания вступили в силу в 2007 году. В обозначенных местах досуга разрешается курить во внутренних помещениях только в специально отведённом для этого помещении, которое оснащено соответствующей требованиям вентиляции, причём устройство такого помещения не является обязательным для предприятия.

Наконец, курильщик кальяна объясняет, что он не может не курить кальян более двух дней. Этот срок связан не с полураспадом никотина, который происходит приблизительно через 2 часа после курения, а с котонином, полураспад которого колеблется между 15 и 20 часами. Сегодня нет стройной гипотезы о природе такой зависимости. Случайные курильщики кальяна, которые курят кальян очень редко (за компанию или

из интереса) практически никогда не имеют зависимости от табака или никотина. Большинство из них не вдыхают дым, поэтому серьёзного вреда своему организму такие курильщики не наносят.

Был проведён опрос среди молодёжи от 15 до 22 лет, в котором приняло участие 178 человек. На вопрос: «Пробовали ли Вы хоть раз курить кальян?» утвердительный ответ дали 93 % опрошенных, из которых больше половины людей периодически курят кальян. Около 13 % опрошенных сознались в зависимости от курения кальяна (!).

И все-таки, попробуем взвесить и оценить, что приобретают и что теряют заядлые курильщики кальяна?

1. Курильщики кальяна. «Курение кальяна прекрасно успокаивает и расслабляет душу и тело. Это прекрасный атрибут мирного отдыха».

Эксперты. «Подобное утверждение нельзя считать весомым аргументом, ведь расслабляют поначалу и наркотики, и алкоголь. Тем более, что совсем несложно найти по-настоящему полезную альтернативу в виде физических нагрузок или сауны».

2. Курильщики кальяна: «Кальян не вызывает привыкания».

Эксперты: «По мнению Всемирной Организации Здравоохранения, еще как вызывает. А поскольку кальян – все-таки не регулярное мероприятие и им не побалуешься в офисе в обеденный перерыв, то у человека, пристрастившегося к хитрому курительному прибору, руки сами могут потянуться и за сигаретой. Так даже тот, кто до кальяна не курил совсем ничего, вдруг оказывается счастливым обладателем пачки сигарет в кармане».

3. Курильщики кальяна. «Табак для кальяна влажный и липкий, поэтому он не прогорает, а только усыхает, даже не превращаясь в пепел. Большая часть вредных веществ оседает на фильтре и в воде, а вдыхаемый дым на 95% состоит из водяного пара».

Эксперты. «Доза никотина, полученного курильщиком за 45 минут «кальянной сессии», в три раза больше, чем в обычной сигарете, а оксида углерода в два раза».

4. Курильщики кальяна. «Охлажденный дым не обжигает горло и легкие».

Эксперты. «Да. Но никто не отменял попадание в легкие вредных веществ и есть ли разница, в каком виде – горячем или охлажденном».

Таким образом, поговорка «курить – здоровью вредить» остается справедливым для всех видов курения. Именно здоровье нации является

одним из основных приоритетов в политике государства. Меры, направленные на оздоровление населения, в первую очередь направлены на борьбу со всеми видами курения.

***Источники***

1. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» от 08.11.2007 г. №258-ФЗ.

*Зарегистрирована 14.01.2012.*