



Вся правда про кальян!

Мы курим трубку и кальян и никакого риска рака – ты уже мертвый!

Кальян. За и против!

Кальян — прибор для курения, в котором вдыхаемый дым фильтруется через жидкость (воду, вино, или другая жидкая смесь).

Этот ритуал все чаще привлекает подростков: в расслабляющей атмосфере бара или кафе мундштук кальяна передается из рук в руки подобно индейской трубке мира.

Кальяны используют как средство для снятия стресса, отдыха и легкой беседы с друзьями и близкими.

«Производители поддерживают имидж курения кальяна как утонченного искусства, впитавшего в себя традиции и философию Востока. Ритуал вдыхания дыма с помощью «водяной трубки» действительно расслабляет, настраивает на дружескую беседу. К тому же табачные смеси ароматизируют приятными добавками, однако подлинный их состав производители не указывают. А выборочные проверки часто показывают наличие в них и психоактивных веществ, нарушающих работу центральной нервной системы. И кстати, у любителей кальяна быстрее формируется табачная зависимость».

Но есть факты, о которых подросткам и родителям следует знать.

Только факты!

В 16 лет 53% подростков уже попробовали кальян, в 18 лет его курили хотя бы однажды 70% юношей и девушек, а 4% из них делают это регулярно. «В отличие от сигарет, имидж которых сегодня, скорее, отрицательный, кальян для подростка – это статусный атрибут, символ успешного, взрослого человека. И желание получить этот новый опыт настолько велико, что подростки просто не готовы вникать, опасен он или нет».

Кальян высасывает жизнь подростка!

На первый взгляд курение кальяна выглядит достаточно безобидным занятием. Рекламщики продающие кальян как один уверяют, что весь дым фильтруется через жидкость, и все смолы и остальная гадость остаются в воде.

Дым содержит никотин, угарный газ и тяжелые металлы. За один час курения кальяна через легкие проходит в 100 - 200 раз больше дыма, чем от курения сигареты. Угарного газа 45 минут курения в организм попадает больше, чем содержится в пачке сигарет.

Температура тлеющего угля составляет более 450° С, а за сеанс курительщик кальяна вдыхает 500 — 600 см³ дыма. В итоге со временем его легкие утрачивают эластичность и перестают эффективно избавляться от токсичных веществ.

Специальный кальянный 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, а в сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина. Отсюда видно, что никотина в кальяне будет больше в 7,5 раз.

При курении кальяна в организм поступает больше вредных веществ, чем при курении самых крепких сигарет без фильтра. Фильтр и вода, не задерживая опасные вещества, охлаждают дым, а это способствует тому, что он доходит до самых отдаленных частей легких.

Чем опасен кальян для организма!

Результаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Кальянный «фильтрованный» дым существенно превосходит дым сигаретный по содержанию токсичных веществ, вызывающих необратимые изменения в печени, почках, нервных клетках.

Мундштук переходит изо рта в рот, а значит, есть риск заразиться через слюну гепатитом, туберкулезом, герпесом и др. вирусными и грибковыми заболеваниями, если вы курите кальян в компании или через не продезинфицированный прибор, то он становится предельно опасным с инфекционной точки зрения.

Производство сигарет строго стандартизировано, в то время как действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению.

Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца.

Отзывы наркологов!

Профессиональные 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.

И, наоборот, для некурящих регулярное употребление кальяна грозит перспективой никотиновой зависимости. Такие люди чаще впадают в депрессии, переходят на курение сигарет или прием лекарственных препаратов. Компенсация дефицита никотина в организме с помощью кальяна занимает в среднем от 20 до 60 минут. Обычные посетители кальянных заведений бывают там в среднем 1 — 2 раза в неделю.

По заявлению ВОЗ кальян не является безвредной альтернативой сигарет.

Что делать родителям?

Что предпринять родителям, если заметили интерес сына или дочери к встречам в кальянной? «Запретить 15–17-летнему человеку ничего нельзя, любое давление произведет обратное действие. Старайтесь не терять контакт

с ребенком, слушайте его и договаривайтесь. Попросите авторитетного для него человека (брата, учителя, тренера) рассказать о вреде кальяна».

Напомните подростку о его ответственности перед некурящими друзьями и о том, что сам он мог бы полнее распоряжаться своей свободой, которая предполагает и способность сопротивляться – как привычке, вызывающей зависимость, так и манипуляциям производителей табака.

Так что, уважаемые родители, фраза сына или дочери-подростка «Мы курили только кальян» не должна остаться без вашего внимания.



Составитель: педагог-психолог Г(О)БУ ППМСП-центра
Паршина Е.А.

