



# Кальян

Мифы и опасности



Tervise Aengu Instituut  
National Institute for Health Development

## КАЛЬЯН

Кальян – это приспособление для курения табака, традиционное для Среднего Востока и Азии. В кальянный табак добавляют различные ароматизаторы, чтобы табачный вкус не был таким сильным – возможно, этим объясняется тот факт, что курить кальян начинают и те люди, которые не курят сигарет.

Считается, что курение кальяна – безобидное времяпрепровождение в компании. Это поддерживает и ложное мнение, что прошедший через водяной фильтр кальяна табачный дым не может быть таким же вредным, как и при курении сигареты.

**Кальян так же опасен для здоровья, как и прочие табачные изделия.** Влияние на здоровье во многом схоже с влиянием, которое оказывает курение обычных сигарет.

Знайте, что обычный часовой сеанс курения кальяна может содержать в 100 раз больше ядовитого дыма, чем одна выкуренная сигарета.

Обычно курение кальяна длится 20–80 минут, чтобы удовлетворить потребность организма в никотине. На курение одной сигареты уходит в среднем от 4 до 10 минут. Если курильщики в течение 5–7 минут обычно делают 8–12 затяжек и вдыхают 0,5–1 литра дыма, то за обычный сеанс курения кальяна делают 50–200 затяжек, каждая из которых содержит 0,15–1,0 литра дыма.

**Поэтому курильщик кальяна за один обычный сеанс может вдохнуть больше ядовитого дыма, чем содержится в 100 сигаретах.**



## ПОЧЕМУ КАЛЬЯН ОПАСЕН?

- Влияние кальяна на здоровье во многом схоже с влиянием курения обычных сигарет и повышает риск развития тяжелых заболеваний – раковых опухолей, хронических болезней легких, сердечно-сосудистых заболеваний. Также повышается риск болезней десен и выпадения зубов.
- Вода в кальяне не задерживает многие вредные вещества! Кальянный дым, даже после прохождения через водяной фильтр, содержит большое количество ядовитых частиц, включая угарный газ, соли тяжелых металлов и канцерогенные химические соединения.
- В кальянном дыме в 30 раз больше опасного угарного газа (СО), чем в сигаретном дыме.
- А также в 4 раза больше канцерогенов и в 3 раза больше мелких частиц, чем в сигаретном дыме.
- Курение кальяна – это не просто времяпрепровождение в компании, оно приводит к никотиновой зависимости и увеличивает риск стать курильщиком сигарет. В кальяне используется табак, в котором содержится никотин, легко вызывающий зависимость.

- Длительное пребывание в компании, где курят кальян, подвергает некурящего человека всем рискам, связанным с пассивным курением. Особенно опасно находиться при курении кальяна беременным женщинам, детям и людям с хроническими заболеваниями.
- Курение одного кальяна несколькими людьми чревато риском заразиться инфекционным заболеванием, например, гепатитом С, губным герпесом, вирусной инфекцией дыхательных путей, туберкулезом и пр.



# САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О КУРЕНИИ КАЛЬЯНА

**Миф:** Вода отфильтровывает смолы и прочие вредные вещества.

**Действительность:** Вода не задерживает все вредные вещества. Кальянный дым содержит большое количество оксида углерода, смол, никотина, тяжелых металлов – даже больше, чем сигареты.

**Миф:** Кальянный дым не вредит легким и здоровью.

**Действительность:** Кальянный дым может казаться мягким; тем не менее, он так же вредит легким и здоровью, как и сигаретный дым.

**Миф:** У курильщиков кальяна нет тех же рисков для здоровья, что у пользователей других сигаретных изделий.

**Действительность:** У курильщиков кальяна развивается множество тех же проблем со здоровьем, что и у курильщиков сигарет. К ним добавляются и другие риски, обусловленные делением кальяна с другими людьми, например, распространение инфекций. Курение кальяна – это вовсе не более безопасная альтернатива!

**Миф:** У курильщиков кальяна не возникает зависимость.

**Действительность:** Курение кальяна тоже приводит к зависимости, потому что кальянный табак содержит никотин – сильный нейротоксин, легко вызывающий зависимость. Избавиться от нее впоследствии крайне сложно.

Проще всего держаться подальше от всех табачных изделий, потому что, помимо причинения вреда организму, они вызывают зависимость, от которой крайне сложно избавиться.

Если вам требуется помощь или совет, вы всегда можете обратиться к семейному врачу или к консультанту по отказу от табака.

Услуга консультаций по отказу от табака бесплатна и не требует направления. Рекомендуется зарегистрироваться заранее.

Контакты консультантов по отказу от табака и подробнее о том, как бросить: [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee).



tubakainfo.ee



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks