

О вреде кальянокурения

Многие из нас не понаслышке знакомы с модным ныне увлечением - кальяном.

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.

Большинство ученых сходится во мнении, что родиной кальяна является Индия, а затем он постепенно получил широкое распространение в соседние страны на западе, включая Персию и Османскую Империю. Однако есть множество других версий происхождения кальяна, показывающих, что другие народы так же имели курительное устройство подобное кальяну в своей истории. Кальян того времени по сведениям историков изготавливался из куска дерева, а сосудом служила скорлупа кокосового ореха или тыква.

В Россию кальяны попали благодаря нашим соотечественникам, отдыхающим на курортах Турции и Египта. Они начали везти кальяны в качестве экзотического сувенира курящим друзьям и родственникам.

Кальян представляется многим некой альтернативой курения сигарет. Большинство людей (около 70 %) считают курение табачной смеси через сосуд менее вредным, аргументируя это следующим:

- Табачная смесь содержит меньше никотина и в ней отсутствуют смолы;
- В кальянном табаке нет бумаги, которая при горении выделяет кучу вредных веществ;
- В кальяне находится специальный влажный и липкий табак, который не горит, а усыхает, тем самым в организм якобы поступает мало вредных веществ;
- Дым, прежде чем попасть в легкие, проходит через жидкость и очищается лучше;
- Кальян полезен, так как является методом ароматерапии.
- Вдыхаемый дым не горячий, а холодный, поэтому не обжигает верхние дыхательные пути.

Никотин – это самый настоящий яд. Он сильно поражает как центральную, так и периферическую нервную систему. Особенно сильно вещество действует на ганглии (нервные узлы) вегетативной нервной системы. Большие дозы никотина, поступившие в организм курильщика, угнетают и парализуют нервную систему, а также останавливают дыхание, что в скором времени приводит к остановке сердца. Летальная доза для человека в среднем составляет 0,5-1 мг/кг.

Никотин употребляют тремя способами: курение, жевание и вдыхание табака.

Вещество имеет свойство быстро всасываться через слизистые оболочки рта, пищевой канал и легкие. Кроме того, никотин может поступать в организм через кожу, даже неповрежденную. Попав в организм, вещество очень быстро распространяется по крови. Через 7 секунд после вдыхания табачного дыма оно попадает в мозг. Никотин выходит из организма на протяжении как минимум двух часов.

Сторонники кальяна утверждают, что кальян содержит меньше никотина и вообще есть безникотиновые смеси. На самом деле табачные смеси для кальянов по содержанию вредных веществ даже опережают обычные сигареты. Табак для кальяна часто изготавливается кустарным способом, и никто его толком не проверяет, что в нём намешано известно только изготовителю. Также очень часто на упаковках табака, предназначенного для курения в кальяне, вообще отсутствуют какие либо маркировки о содержании вредных веществ. В любом случае табак для кальяна содержит никотин, и его концентрация в 50 граммовой пачке 0,05%. А это значит, что 50 граммовая пачка содержит 25 мг. никотина, одной пачки такого табака в среднем хватает на 4-х кратную заправку кальяна. Выходит, что в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг. никотина. Напоминаем, что в сигарете содержится 0,8 мг. никотина. Отсюда видно, что никотина в кальяне будет в 7,5 раз больше, чем в обычной сигарете.

Курильщик курит до тех пор, пока не удовлетворит организм привычной дозой никотина. Для насыщения никотинового голода при курении кальяна уходит 20–80 минут. Если курильщик сигарет в течение 5–7 минут делает примерно 8–12 затяжек и вдыхает 0,5–0,6 литров дыма, то при курении кальяна делается 50–200 затяжек, каждая из которых содержит 0,15–1,0 литра дыма. Таким образом, курильщик кальяна может вдохнуть в себя за один сеанс курения дым в объёме, равном дыму нескольких десятков сигарет.

Ещё один миф о кальяне гласит о том, что вдыхаемый дым не горячий, а холодный, поэтому не обжигает верхние дыхательные пути, но это заблуждение. Табак в кальяне тлеет на углях и достигает температуры в 600-650 °С. Даже проходя через прохладную жидкость и длинную трубку, он не успевает достаточно остынуть.

В итоге при глубоком вдыхании дыма слизистая гортани обжигается и теряет свою барьерную функцию. А все вредные вещества из курительного дыма и обычного воздуха очень быстро попадают прямым в легкие. Кроме того, при регулярном вдыхании больших объемов дыма (500-600 куб. см) легкие теряют эластичность, а также способность выводить опасные вещества.

Теперь поговорим о безникотиновых смесях. Дело в том, что человек вдыхает через кальян главный продукт горения - угарный газ, и неважно с никотином этот табак или без него. Угарный газ является для живого организма сильнейшим ядом. Через кальян в организм попадет в десятки раз больше угарного газа, чем при выкуривании целой пачки сигарет за час. Стоит отметить, что церемония курения кальяна длится около часа. Одна выкуренная сигарета обеспечивает 11,66 мг угарного газа, а одна кальянная сессия – примерно 179 мг. И это с учетом того, что кальяном пользуются несколько человек.

Угарный газ образует плотную стойкую связь с гемоглобином (белок, переносящий кислород в крови) и не дает присоединиться к нему кислороду. В результате кровь несёт слишком мало кислорода для питания тканей тела.

Вдыхание даже небольшого количества угарного газа может вызвать серьёзное недомогание, а иногда даже привести к летальному исходу.

Клиника отравления угарным газом имеет свои симптомы и их достаточно легко установить:

- появляется тяжесть и пульсация в голове;
- ощущение стягивающей головной боли и головокружения;
- потемнением в глазах;
- резкая слабость, дезориентация;
- тошнота, рвота;
- шум в ушах, чувство оглушенности, а в тяжелых случаях - обморок.

При появлении неприятных симптомов от отравления кальяном нужно немедленно прервать курение данного устройства. Далее расстегнуть стесняющую одежду, на лоб положить холодные, мокрые компрессы, бутылку с холодной водой, замороженные продукты (использовать можно все холодные предметы, которые есть под рукой). Далее энергично растереть все тело пострадавшего человека, это улучшит кровообращение. Для приведения в чувство можно использовать нашатырный спирт. В нем смачивают ватку и несколько раз проводят рядом с носом. Если человек не пришёл в сознание – вызвать скорую помощь.

Вместе с дымом в легкие курильщика кальяна поступает не только никотин, но и такое смертельно опасное вещество как бензапирен. Бензапирен – это канцероген, вызывающий рак первого класса опасности. Он образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного). Бензапирен крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, т.е. способен накапливаться в организме. Именно бензапирен приводит к раку легких у курильщиков. Кроме того, этот ЯД обладает мутагенным действием, т.е. вызывает мутации ДНК. Эти мутации способны передаваться по наследству, и они крайне устойчивы.

Во время курения кальяна табачный дым проходит сквозь воду, и многие люди склонны полагать, что этот процесс очищает дым. Ученые проанализировали содержание тяжелых металлов – меди, железа, хрома, урана и свинца – в четырех сортах табака для кальяна, а также подсчитали, сколько вредных веществ остается в кальянном дыме после того, как он пройдет сквозь воду. Результаты работы показали, что вода удаляет лишь 3% вредных примесей, способствуя не очищению, а простому охлаждению дыма. Также выяснилось, что содержание урана в воде равнялось 800 мгк/л (800 частей на миллиард), в то время как рекомендованное врачами и безвредное для организма содержание урана в воде равняется 30 мгк/л.

Помимо прямого отравления, от кальяна есть и другой вред. По традиции, даже если кальян курится компанией из нескольких человек, мундштук и трубка для курения используется одна на всех. Так же при курении кальяна вырабатывается много слюны, и значительная её часть попадает в сам жидкостный фильтр кальяна. А потом вместе с дымом эта слюна передаётся каждому курильщику. Такой метод пускания мундштука по кругу и массовый слюнообмен посредством жидкостного фильтра всегда способствовали передаче и распространению таких заболеваний как туберкулёз, гепатит «В», менингит или вирус герпеса.

Из-за того, что дыхательные пути чрезмерно заполняются влажным дымом, в сосудах у сильного пола медленно собирается смола и становится причиной для ухудшаемого кровообращения.

За счёт таких негативных вмешательств до мозга не доходят необходимые для нормальной жизнедеятельности порции кислорода. Также начинает хуже работать сердце, возникают сбои в почках, печени и желудочно-кишечном тракте. Да и самый главный вопрос — влияние кальяна на потенцию — в дальнейшем развивается так же стремительно и в отрицательном свете.

После частого кальянокурения, уже спустя короткое время сексуальная функция мужчины заметно снижается, ухудшается потенция, часто возникает слабость, дисфункция в постели. Мужчины, которые обожают часто покурить кальян, практически всегда обречены на импотенцию в будущем.

В первую очередь стоит оценить тот факт, насколько для красоты вреден кальян. Во-первых, это внешний вид — плохая эмаль и желтеющие зубы, рано проявляющиеся морщины, ломкость ногтей и волос, неприятный запах изо рта. Списывать со счетов нельзя и внутреннюю составляющую здоровья, ведь ученые пришли к выводу, что увлечение этой пагубной привычкой для прекрасного пола может отрицательно сказаться на последующих поколениях.

Если женщина заботится не только о собственном самочувствии, но и о здоровье вынашиваемого ребёнка, ей стоит вычеркнуть курение кальяна из своей жизни даже после родов — это неблагоприятно отражается на молоке для кормления. Согласно статистике, от курящих мам рождаются малыши с врождёнными пороками сердца, всевозможной аллергией и астмой, нарушением зрения, слабым иммунитетом, а порой и вовсе умственно - отсталые малыши, не исключены и случаи выкидыша.

При вдыхании пары алкоголя проникают напрямую через лёгкие в мозг и в кровяную систему, вследствие чего человек очень быстро пьянеет. Из-за того, что алкоголь минует фильтрацию в желудке и печени, он не теряет своей токсичности и плохо усваивается организмом. Длительное воздействие приводит к раздражению слизистой оболочки дыхательных путей, головным болям, усталости и сонливости. Человек быстро теряет контроль над собой, происходят нарушения в работе внутренних систем организма, а сам человек испытывает сильнейшее недомогание.

Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от углей. А значит, кальян причиняет вред некурящим членам компании, т.е. вред пассивного курения так же актуален и для кальяна. Негативно влияют на здоровье человека не только канцерогены, но и продукты сгорания древесного угля, являющемся в кальяне горючим веществом.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в кальянном дыме достаточно вредных веществ (свинец, медь, уран, хром), способных вызвать заболевания сердца и сосудов, рак легких и другие недуги.

При кальянной сессии у тех, кто не курит, обычно нет возможности выйти из помещения надолго, а длится такой сеанс порой несколько часов. В итоге значительная часть дыма достается некурящим людям.

Курение кальяна вызывает сильную никотиновую физиологическая зависимость, такую же сильную, как от сигарет. С поступлением никотина в организм через лёгкие, слизистые оболочки носа и рта, подвергаются раздражению нервные клетки. В итоге, организм через нервные клетки, которые уже раздражены, привыкает к процессу курения, как к источнику никотина. Никотин в кальянных смесях является природным нейростимулятором, который производит эффект полного расслабления, эйфории, успокоения. У человека процесс курения кальяна начинает ассоциироваться с целым культом, который позволяет избавиться от тяжести будней, ломоты в мышцах, первых признаков заболевания, стресса и других негативных факторов. Так из физиологической зависимости развивается психологическая.

Существует и другая опасность. Никотин накапливается в организме и со временем будет требовать все большей дозы. Поэтому часто человек, увлекающийся кальяном, вскоре легко переходит на обычные сигареты и даже легкие психотропные препараты. Кальян может спровоцировать и так называемую социальную зависимость. Изысканный антураж (красивая комната, уютный бар, хороший ресторан), компания друзей и атмосфера расслабленности приводят к тому, что покурить ароматного дыма хочется все чаще.

Таким образом, курение кальяна причиняет существенный вред множеству систем организма, а при постоянном употреблении имеет весьма плачевные последствия. На вопрос: «Вредно ли курение кальяна для здоровья?» можно ответить утвердительно — ДА! Курение кальяна является существенным фактором риска возникновения хронических легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, раковых опухолей, вызывает привыкание и несет серьезную потенциальную опасность для здоровья подрастающему поколению и не является безвредной альтернативой сигаретам.

БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер МЗ УР»

Адрес: г. Ижевск, пос. Машиностроителей, 117;

Детское диспансерное отделение: 715-948;

Лечебное отделение № 4 (детское): 715-779;

Амбулаторное реабилитационное отделение: 616-099;

Консультативный Телефон доверия: 715-333;

Кабинет медицинской помощи при отказе от курения: 455-111 (г. Ижевск, ул. 9 Января, 195а)