

В наше время многие считают кальян совершенно безобидной забавой. Не стоит обольщаться, что курение кальяна безвредно для здоровья, а водяной фильтр очищает токсины из дыма!

Кальян – это «гламурный» аппарат по быстрой доставке в организм гремучей смеси токсинов, смол, ядов, канцерогенов и бактерий.

Токсичность кальянного дыма в несколько раз выше, чем дыма сигарет, в нем содержится больше смол в 36 раз, монооксида углерода - в 30 раз, угарного газа – в 8,4 раза, никотина - в 7,5 раз. Британские врачи приравнивали одну порцию кальяна к ста выкуренным **сигаретам**.

ФАКТЫ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА:

- Табак в любом своем виде, в том числе для кальяна, содержит никотин. В одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, в сигарете - 0,8 мг. Даже у начинающих курить кальян возникает никотиновая зависимость.
- Человек, курящий кальян, вдыхает в 14 раз больше дыма, чем курильщик сигарет. При этом в легкие попадает большое количество угарного газа.
- Угарный газ в организме курильщика кальяна приводит к острейшему кислородному голоданию, повреждая клетки мозга, сердца, печени и почек, как и у любителей сигарет.
- Курительные смеси для кальяна часто изготавливают кустарным способом, и никто их не проверяет. Нередко в них добавляют наркотики, что усиливает вредное воздействие кальяна.
- Угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и такие опасные вещества, как бензапирен – канцероген, вызывающий рак легкого

и устойчивые мутации ДНК, способные передаваться по наследству.

- Кальянный дым напрямую «поставляет» в кровь курильщика канцерогены (вещества, вызывающие рак) и летучие альдегиды, которые повреждают ткань легких. Установлено, что содержание пирена в 75,6 раз и ди-бензоантрацида в 245 раз выше в кальянном дыму, чем в дыме сигарет.
- Вследствие высокой токсичности у курильщиков кальяна возрастает риск возникновения рака легкого в 2 раза, сердечно-сосудистых заболеваний в 2,2 раза, респираторных заболеваний и ринитов в 2,3 раза, альвеолита в 3,7 раза, мужского бесплодия в 2,5 раза, остеопороза и патологий ротовой полости в 3-5 раз
- Вред пассивного курения актуален и для кальяна. Комната, где курят кальян, пропитана табачным дымом и дымом от горения углей, что причиняет дополнительный вред некурящим членам компании. Присутствие внутри помещения, где курят кальян, по вредности эквивалентно курению от 100 до 200 сигарет.
- В кальянной жидкости накапливаются бактерии, которые вызывают инфекционные заболевания ротовой полости – гингивиты, пародонтоз и язвы. Одноразовые втулки не спасут, так как бактерии «обитают» в трубке и полости кальяна. Традиция передавать друг другу при курении один и тот же наконечник **способствует распространению** таких инфекций, как **гепатит "А", туберкулез, герпес** и других вирусных заболеваний. Вред кальяна в такой ситуации особенно коварен.

**ПРЕДУПРЕЖДАЕМ:
КАЛЬЯН - ЭТО «ГЛАМУРНАЯ»
ВЗВЕСЬ ТОКСИНОВ, ЯДОВ,
КАНЦЕРГЕНОВ И БАКТЕРИЙ.
ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

Распространяется бесплатно

Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы



**ҚОРҚОР
ТАРТУ
ҚАНШАЛЫҚТЫ
ҚАУІПСІЗ?**

Қазіргі кезде көпшілігіміз қорқорды зиянсыз ермек деп санаймыз. Қорқордың денсаулыққа зияны жоқ, ал сулы сүзгіші түтіннің токсиндерін тазартады деп алданбау керек!

Қорқор – бұл улардың, қарамайдың, канцерогендер мен бактериялардың өте зиянды қоспаларын адам ағзасына тез жеткізетін «сәнді» аппарат.

Қорқор түтінінің улылығы сигарет түтінінен бірнеше есеге жоғары, оның құрамында қара май мөлшері 36 есе, көміртек монототығы – 30 есе, улы иісті газ – 8,4 есе, никотин - 7,5 есе жоғары. Британия дәрігерлері қорқордың бір порциясын шегілген 100 сигаретке теңестірген.

- Темекінің кез-келген іні, оның ішінде қорқорға арналғанында да **никотин болады**. Қорқордың бір толтырымында 6,25 мг, сигаретте - 0,8 мг никотин болады. Қорқор тартуды енді бастағандарда да **никотинге тәуелділікке душар болады**.
- Қорқор тартатын адам сигарет шегетінге қарағанда 14 есе көп түтінді иіскеп, бойына сіңіреді. Әрі осы кезде улы иісті газдың көп мөлшері өкпесіне сіңіріледі.
- Қорқор тартушының ағзасындағы улы иісті газ ауқымды көлемде оттегі тапшылығын туындатып, сигарет шегушінікі сияқты мидың, жүректің, бауыр мен бүйректің жасушаларын зақымдайды.
- Қорқорға арналған шегу қоспаларының қалай әзірленетінін көбінесе ешкім тексермейді. Оған есірткі қосатын жағдайлар да жиі орын алады, бұл қорқордың зиянды әсерін күшейте түседі.
- Қорқордағы көмір 600-650 градусқа дейін қызады, ал түтінмен бірге қорқор тартушының өкпесіне никотинмен қатар **бензапирен** - өкпе обырын туындататын және ДНК мутациясына төзімді, тұқым қуалаушылықпен берілуге икемді канцероген сияқты қауіпті заттар да сіңіріледі.

- Қорқор түтіні қорқор тартушының қанына **канцерогендерді** (обырды туындататын заттар) мен өкпе тінін зақымдайтын ұшпалы альдегидтерді тікелей «жеткізеді». Сигарет түтінімен салыстырғанда қорқор түтінінің құрамында пиреннің 75,6 есе және ди-бензоантрацидтің 245 есе жоғары екені анықталған
- Улылығының жоғары боуына байланысты қорқор тартушылардың өкпе обырымен сырқаттану қаупі 2 есе, жүрек қантамыр ауруларымен сырқаттану қаупі 2,2 есе, респираторлық аурулар мен риниттер 2,3 есе, альвеолит 3,7 есе, ерлердің белсіздігі 2,5 есе, остеопороз бен ауыз қуысы патологиясы 3-5 есе жоғары болады.
- Пассивті темекі шегу қорқор үшін де өзекті. Қорқор тартылатын бөлмеде темекі түтіні мен жанған көмірдің түтіні тұнып тұрады, бұл топтағы темекі шекпейтін адамдарға қосымша зиян келтіреді. Қорқор тартылатын бөлменің ішінде болу 100 –ден 200 дейін шегілген сигареттің зиянына бара-бар болады.
- Қорқор сұйығында ауыз қуысының инфекциялық ауруларын – **гингивиттер, пародонтоз бен ойық жараларды** туындататын бактериялар жиналады. Бірреттік түтікшелер құтқармайды, өйткені бактериялар қорқордың түтігінде де, қуысында да «тіршілік етеді». Қорқорды тарту кезінде түтікшені бір-біріне ұсыну дәстүрі **"А" гепатит, туберкулез, ұшық сияқты инфекциялар мен басқа да вирустық аурулардың таралуына ықпал етеді**. Қорқордың зияны мұндай жағдайларда аса қауіпті болады.

ЕСКЕРТЕМІЗ:

**ҚОРҚОР – БҰЛ УЛАРДЫҢ,
КАНЦЕРГЕНДЕР МЕН
БАКТЕРИЯЛАРДЫҢ «СӘНДІ»
ҚОСПАСЫ. ОСЫНЫ ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ
ӘРІ ӨЗІҢІЗДІ ҚОРҒАҢЫЗ!**

Тегін таратылады

Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни



**ТАК ЛИ
БЕЗОПАСНО
КУРЕНИЕ
КАЛЬЯНА?**