Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Курение кальяна считается потенциально безопаснее, чем курение сигарет. К сожалению, последние научные данные это опровергают.

Вдыхать дым кальяна настолько же опасно, насколько курить сигареты. И хотя это происходит по-разному: сигаретный дым образуется при сжигании табака, а дым кальяна производится путем нагревания табака, путем тления угля, но конечный продукт один и тот же – дым.

Опасности кальяна:

- Человек втягивает дым с большим усилием и, следовательно, больше дыма уходит именно в глубокие дыхательные пути, где и оседают вредные вещества.
- Далеко не в каждом ресторане и кафе добросовестно очищают кальян после эксплуатации. Через него могут с легкостью передаваться инфекции. А несоблюдение правил личной гигиены ведет к заражению инфекционными и вирусными заболеваниями (герпес, гепатит и др.)
- При курении кальяна (в течение часа) выделяется около 179 мг угарного газа.
- В кальянном дыме содержится никотин, который может привести к табачной зависимости — как физической, так и психологической.
- Те, кто курит кальян, подвергаются более высокому уровню воздействия дыма и угарного газа.
- Дым кальяна содержит тяжелые металлы (кобальт, никель, бериллий), окиси углерода, смолы и другие химические вещества, которые способны вызвать рак.

Задумайтесь на секунду: куря кальян, Вы пропускаете через легкие 10 литров дыма!

Так что не забывайте, что, соблазняясь или наслаждаясь процедурой поглощения кальянного дыма, Вы подвергаете свой организм сложнейшим испытаниям.

Именно в Ваших силах не поддаваться слабостям ради минутного удовлетворения, а бросить пагубную привычку и жить здоровой и полноценной жизнью!