

## **О проведении республиканского месячника по охране здоровья граждан от последствий потребления кальяна**

С 10 ноября по 10 декабря 2015 года в Чувашской Республике проводится республиканский месячник по охране здоровья граждан от последствий потребления кальяна.

Курение кальяна является опасным для здоровья. Курение табака через кальян является формой потребления табака. Дым кальяна токсичен. Лабораторный анализ кальянного дыма выявил канцерогенные вещества и токсические вещества, такие как оксид азота и тяжелые металлы. Кроме того, сжигание угля генерирует высокие уровни окиси углерода (СО) и канцерогенных веществ. Эти токсичные вещества имеют отношение к наркомании, заболеваниям сердца и легких и к раку у курильщиков.

Курильщики кальяна в значительных количествах поглощают токсины и канцерогены из кальянного дыма. Данные анализов биомаркеров, которые измеряют токсические и канцерогенные уровни в крови и моче курильщиков кальяна, показывают, что в результате курения кальяна курильщики подвергаются значительному воздействию этих соединений. Курильщики кальяна подвергаются гораздо большему воздействию СО, значительно большему воздействию ПАУ (полициклических ароматических углеводородов), аналогичному воздействию никотина и значительно более низкому воздействию специфичных для табака нитрозаминов, чем курильщики обычного табака.

Курение кальяна приводит к измеримым острым неблагоприятным физиологическим и медицинским последствиям. Исследования документально подтверждают у курильщиков кальяна повышение частоты сердечного ритма и кровяного давления, ухудшение функции легких и переносимости физических нагрузок, увеличение возникновения воспаления легких, обмороки и острые отравления угарным газом.

Курение кальяна связано с многочисленными долгосрочными неблагоприятными последствиями для здоровья. Установлены значительные связи между курением кальяна и раком легких, периодонтальными заболеваниями и низкой массой тела при рождении, с раком ротовой полости, пищевода, желудка и мочевого пузыря, а также с хронической обструктивной болезнью легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультами, хроническим ринитом, мужским бесплодием, желудочно-пищеводным рефлюксом и нарушением психического здоровья.

Данные показывают, что курение кальяна вызывает привыкание. Никотин – это вызывающее привыкание вещество, содержащееся в табаке, и он в значительных количествах присутствует в кальянном дыме. В плазме курильщиков кальяна после его курения значительно увеличивается уровень никотина, более того, они проявляют поведенческие симптомы никотиновой зависимости.

Пассивное курение при курении кальянов является очень вредным. Многочисленные исследования документально подтверждают наличие значительных количеств СО, альдегидов, ПАУ, ультрадисперсных частиц и вдыхаемых твердых частиц в кальянном дыме при пассивном курении. Курение кальяна приводит к большему количеству выбросов СО, ПАУ и летучих альдегидов, чем курение сигарет. Кроме того, прямые выбросы токсикантов при курении бестабачных смесей через кальян были равны или даже превышали выбросы при курении смесей на основе табака. Таким образом, кальянный дым от бестабачных продуктов также опасен, и помимо никотина, содержит те же токсиканты и имеет ту же биологическую активность, что и изделия на основе табака.

Процесс курения кальяна затягивается намного дольше. Поэтому даже если концентрация вредных примесей там меньше, из-за длительности процесса курения кальяна вредные примеси могут попасть в организм любителя кальяна в большем количестве.

В результате курения кальяна возможно заражение туберкулезом, герпесом и различными заболеваниями вирусного и бактериального происхождения из-за использования несколькими курильщиками одного мундштука.

Курение кальяна не является традиционным для России, а было одной из традиций восточных стран. Но, несмотря на это, в последние годы даже в таких странах как Египет и Сирия, под запрет попал традиционный кальян. Также в Германии, Австрии, Швеции, Италии и многих странах запрещено курение кальяна. В Казахстане также запретили курение кальяна после ряда исследований, которые доказали его вредность. Это говорит о том, что курение в любом виде вредно для здоровья.

*Министерство здравоохранения Чувашской Республики*