**О вреде кальянокурения**

Увлечение кальянами в России начало зарождаться в 2008-2010 годах. Все больше туристов начали активно отдыхать в восточных странах, привозя оттуда кальяны в качестве сувениров. С каждым годом популярность данного вида курения только увеличивается.

Кальян – это сосуд для курения ароматизированного или неароматизированного табака, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостной основой для фильтрации дыма и формирования 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.

На Ближнем Востоке использовали для курения крепкий неароматизированный табак, который был слишком крепок и противен для молодежи. И после появления ароматизированного табака популярность кальяна возросла и распространилась среди молодежи в другие страны и континенты.

Вместе с модой на курение кальяна люди забывают о негативных последствиях. Поклонники кальяна утверждают, что процесс является прекрасным способом релаксации и снятия стресса и не вызывает привыкания. Что же происходит на самом деле?

Во-первых, опасность представляет гигиена курения кальяна. Да, выдаются индивидуальные мундштуки на трубки для курения, но обрабатывается ли сами трубки? Между тем, через кальянную трубку передаются такие заболевания как герпес, туберкулез.

Во-вторых, курение кальяна способно заставить некурящего человека потянуться к обычной сигарете, т.к. никотин - это вызывающее привыкание вещество, содержащееся в табаке, которое в значительном количестве присутствует в кальянном дыме.

В-третьих, дым кальяна токсичен. В кальянном дыму были выявлены и измерены уровни таких веществ как: нитрозамины, полиароматические углеводороды, летучие альдегиды, оксид азота, тяжелые металлы, окись углерода, канцерогенные вещества.

В-четвертых, пассивное курение является очень вредным. При курении с дымом в окружающее пространство идет выброс угарного газа, летучих альдегидов, полиароматических углеводов.

Курение кальяна приводит к острым неблагоприятным физиологическим и медицинским последствиям. У курильщиков кальяна возникает повышение сердечного ритма и кровяного давления, нарушение функции легких, снижение переносимости физических нагрузок, риск возникновения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, отравлений угарным газом. К отдаленным последствиям относятся никотиновая зависимость, онкологические заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, мужское бесплодие, недоношенность новорожденных при злоупотреблении кальяном женщин детородного возраста.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ.

Зуева В.И. врач по общей гигиене Серовского филиала «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»