##  C:\Users\User\Desktop\338-ilyustracziya-kalyan.jpg

## *Кальян - небезпека для здоров’я*

##  Останнім часом небувалу популярність знаходить **куріння кальяну**. У його товаристві прийнято проводити вільний час і дружні зустрічі , таким способом знімають стрес і розслабляються. Хтось бачить в кальяні відмінну альтернативу палінню сигарет , інші вважають його менш шкідливим , а тому із Згідно з результатами останнього опитування дорослих щодо вживання тютюну  **2,1 % дорослих є активними курцями кальяну. Майже половина молоді 14–34 років, яка нині не курить, пробувала курити кальяни**.

## Чому куріння кальяну небезпечне для здоров’я?

* При вдиханні диму в процесі куріння кальяну в організм людини потрапляють значно вищі рівні монооксиду вуглецю (чадного газу), що призводить до проблем із серцево-судинною системою, кисневого голодування тканин організму з можливим настанням запаморочення тощо.
* У людей, які курять кальян, вищі ризики заразитись інфекційними хворобами: туберкульозом, герпесом, гепатитом. Від передачі цих захворювань не рятує змінний мундштук, оскільки основні збудники інфекцій потрапляють у частини кальяну, які не піддаються спеціальній хімічній та термічній обробці після використання, а також навряд чи стерилізуються у громадських закладах після кожного сеансу куріння.
* Кальянний дим підвищує ризики розвитку раку легень, респіраторних хвороб, захворювань ротової порожнини. У вагітних підвищуються ризики передчасних пологів.
* При курінні кальяну у повітря виділяються різноманітні хімічні речовини: поліциклічні ароматичні вуглеводні, що є канцерогенами, чадний газ, тверді часточки, що можуть становити серйозні загрози для людей навколо, які їх вдихають. Тому навіть перебувати у приміщенні, де курять кальян, небезпечно.
* Куріння кальяну підвищує частоту серцебиття, середній артеріальний тиск та індекс збільшення аорти. Це призводить до артеріальної жорсткості. За даними, опублікованими у «The American Journal of Cardiology», навіть одна “сесія” куріння кальяну впливає на серцебиття та кров’яний тиск.
* Куріння кальяну також викликає залежність, адже в кальянній суміші присутній той же нікотин, що і в сигаретах.

  В Україні курити кальяни у громадських місцях, включно із кафе та ресторанами, заборонено з 2012 року на рівні із курінням звичайних та електронних сигарет. Проте, за результатами громадського моніторингу кальян продовжують курити фактично у кожному п’ятому кафе, барі та ресторані.

 Часто куріння кальяну асоціюється з відпочинком з друзями і створює псевдокультуру, яка, на жаль, стала дуже поширеною в нашій країні. Це велика соціально-медична проблема, тому треба робити профілактичні інтервенції та заходи. Насамперед, оберігати людей від вторинного кальянного диму і контролювати заборону куріння кальяну в приміщеннях. Адже для молоді це може стати спусковим механізмом для початку вживання інших форм тютюну.

Не рекомендується використання кальяну свідомо не курящим людям, оскільки звикання виникає і в цьому випадку; також неприпустимо куріння особами, які не досягли повноліття, вагітними жінками та особами з протипоказаннями за станом здоров’я.

Дезінструктор Колопельник Т.М

##