

#### МИФ 4

*По набору компонентов  
кальянный табак значительно  
проще сигаретного.*

Это действительно так, но необходимо помнить, что угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов и образуется постоянный компонент сгорания любого вещества – бензпирен. Это канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Бензпирен образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твёрдого, газообразного). Бензпирен крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, т.е. способен накапливаться в организме. Именно бензпирен приводит к раку легких у курильщиков. Бензпирен может вызвать мутации ДНК, которые впоследствии передаются потомкам.

#### МИФ 5

*Курение кальяна в меньшей  
степени способно вызвать  
раковые заболевания, чем  
курение обычных сигарет.*

На самом деле, что обычные курильщики, что любители кальяна в равной степени страдают заболеваниями сердца, онкологическими заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.

**ПОМНИТЕ!** Курение кальяна также опасно для здоровья, как курение обычных сигарет, причём не только для самих курильщиков, но и для окружающих.

Вред кальяна очевиден, а строение и путь подачи дыма не является плюсом и, даже наоборот, это один из главных минусов. Таким образом, фраза «курить - здоровью вредить» остается справедливой не только для сигарет, но и для кальяна.



**ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КАЛЪЯН  
НЕ ПРИНЕСЕТ - ЕСЛИ СЛУЖИТ  
ЛИШЬ УКРАШЕНИЕМ  
ИНТЕРЬЕРА, А НЕ  
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПО  
НАЗНАЧЕНИЮ**

Министерство здравоохранения  
Республики Коми



Центр медицинской  
профилактики  
Республики Коми



# Мифы о курении КАЛЪЯНА



## Что такое кальян?

История появления кальяна овеяна легендами - до сих пор точно неизвестно, кто первым ввел моду на него - индусы, персы или эфиопы. Вплоть до XVIII века кальян курили только на Востоке, но постепенно экзотическое устройство завоевало и Европу. Сегодня кальянные вечеринки - популярное развлечение во всем мире.

Кальян - это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения 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.

Многие курильщики воспринимают его как практически безвредную забаву, дань моде. Так ли это на самом деле? Попытаемся развенчать некоторые мифы о кальяне.

### МИФ 1

**Кальян не вызывает привыкания.**

Кальянные табачные смеси, так же, как и сигареты, содержат никотин. Поэтому при подобном курении в человеческий организм попадает доза никотина. Даже когда отсутствует привычка курения сигарет, любое относительно регулярное курение кальяна способно вызвать никотиновую зависимость. Именно из-за никотина многие курильщики не могут расстаться со своей пагубной привычкой. Это значит, что информация о якобы отсутствии привыкания при курении кальяна - всего лишь миф.

### МИФ 2

**Водяной фильтр очищает дым от большинства вредных веществ, удерживает никотин, смолы.**

Вода, а тем более алкоголь, которым нередко заправляют кальяны, не являются полноценными фильтрами. Кроме того, необходимо учитывать такой момент: курение кальяна занимает гораздо больше времени, чем курение сигарет, и за 30-40 минут этого «удовольствия» объем дыма, вдыхаемого курильщиком, несопоставимо больше объема дыма от выкуриваемой сигареты. Подсчитано, что выкуривание одного кальяна приближается к выкуриванию пачки сигарет. Отсюда вывод: дым из кальяна так же крайне вреден, как и дым обычных сигарет.

### МИФ 3

**Табачные смеси для кальяна содержат гораздо меньше опасных веществ, чем обычные сигареты.**

По концентрации вредных компонентов табачные смеси для кальянов ничуть не уступают сигаретам, а иногда и опережают их. Информация на коробках со смесями не всегда является достоверной, часть ингредиентов может попросту не указываться. Кроме того, состав часто обозначен на иностранном языке, что затрудняет получение достоверной информации о наличии или отсутствии токсинов.

