**Содержание**

1. Введение ( что такое кальян)
2. История возникновения
3. Кальян миф и правда
4. Воздействие кальяна на организм
5. Кальян риск отравления угарным газом
6. Электронная сигарета
7. Губительное влияние на организм
8. Факты не в пользу электронных сигарет
9. Мифы и реальность об электронных сигаретах

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

 **История кальяна**

В Египте начали делать колбы из тыквы, из которой удалялась мякоть. В Персии кальян особенно полюбился жителям, которые изменили его почти до неузнаваемости. Во-первых, они стали делать колбы не из ореха или тыквы, а из фарфора. Во-вторых, вместо соломинки стали использовать крепкие и гибкие шланги, сделанные из шкуры или жилы змеи. Эти шланги были практичными и долговечными, они получили название «клубок змеи». В этот период времени стал использоваться табак, который персы попробовали применить для курения через кальян. Для курения кальяна люди разных сословий использовали разные виды табака. Султаны, знать, богатые люди смешивали этот табак с фруктовой пато- кой, а в народе через кальян курили простой чѐрный табак. Султаны также любили курить кальян из смеси гашиша, фруктовой патоки и дроблѐных жемчужин. Даже не все богачи могли позволить себе такое дорогое удовольствие. Постепенно многие турецкие кофейни превратились в кальянные, у кальяна появлялось всѐ больше приверженцев. Дошло до того, что в 1933 году турецкий султан Мурат IV издал указ о запрещении кальянокурения и закрытии всех кальянных. За использование кальяна наказанием была смертная казнь. Однако это не испугало истинных любителей кальянов, которые продолжали его курить, но уже в укромных уголках. Спустя 14 лет кальянокурение снова было разрешено официально. По традиции на Востоке отказаться от предложения покурить кальян означало серьѐзное оскорбление, поскольку это предложение было признаком доброго отношения и уважения. Известен факт, что в 1841 году несоблюдение этой важной традиции стало причиной крупного дипломатического конфликта, чуть было не обернувшегося войной между Турцией и Францией. Дело в том, что французский посол на приѐме у турецкого султана не получил приглашения выкурить кальян. Тогда посол, осведомлѐнный о восточных традициях, счѐл это высшим проявлением неуважения со стороны султана. В те давние времена в племени Майя через кальян было принято курить никотиновый табак. Широко распространен кальян и в культуре мусульманского мира. Европейцы узнали о таком развлечении в 19 веке. В Россию кальяны со смесями привезли студенты-арабы в 90-х годах прошлого столетия.

 **Кальян миф и правда**

1.Среди людей самых разных возрастов распространяется заблуждение о том, что действие кальяна на организм исключительно положительно, таким образом, возможно расслабить нервную систему, снять стресс. Происходит это прежде всего в интересах бизнеса владельцев кальянных, развлекательных заведений, магазинов кальянов и курительных смесей (далее - владельцы кальянных).

 2.Информация о вреде кальяна для здоровья скрывается, либо владельцы кальянных откровенно вводят покупателей и посетителей в заблуждение о его якобы безвредности.

1. Многие считают, что вода в кальяне отфильтровывает все «плохие вещества» в табачном дыме, это не правда. По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) за один сеанс курения кальяна объем вдыхаемого дыма превышает в 100—200 раз объѐм вдыхаемого дыма от одной сигареты. Даже после прохождения через воду табачный дым содержит ещѐ высокий уровень токсичных соединений, в том числе окиси углерода, тяжѐлых металлов и вызывающих рак химических веществ (канцерогенов).

1.Кальян не вызывает привыкания.

2.По мнению Всемирной Организации Здравоохранения, еще как вызывает. А поскольку кальян – все-таки не регулярное мероприятие и им не побалуешься в офисе в обеденный перерыв, то у человека, пристрастившегося к хитрому курительному прибору, руки сами могут потянуться и за сигаретой. Так даже тот, кто до кальяна не курил совсем ничего, вдруг оказывается счастливым обладателем пачки сигарет в кармане».

1.Табак для кальяна влажный и липкий, поэтому он не прогорает, а только усыхает, даже не превращаясь в пепел. Большая часть вредных веществ оседает на фильтре и в воде, а вдыхаемый дым на 95% состоит из водяного пара

2.Доза никотина, полученного курильщиком за 45 минут «кальянной сессии», в три раза больше, чем в обычной сигарете, а оксида углерода в два раза

1.Охлажденный дым не обжигает горло и легкие

2.Да. Но никто не отменял попадание в легкие вредных веществ и есть ли разница, в каком виде – горячем или охлажденном». Таким образом, поговорка «курить – здоровью вредить» остается справедливым для всех видов курения. Меры, направленные на оздоровление населения, в первую очередь направлены на борьбу со всеми видами курения.

 **Воздействие на организм**

У постоянных курильщиков можно отметить сильную головную боль; снижение умственной активности; слабость; апатию. Однако, главным влиянием на нервную систему можно считать привыкание.

Вред кальяна для девушек Последствия кальяна у девушек могут отразиться на внешнем виде. Смолы дыма вызывают выпадение и тусклость волос, пожелтение эмали зубов, неприятный запах изо рта, ломкость ногтей, сухость кожи рук и лица, появление ранних морщин.

Все отравляющие вещества, которыми богат кальянный табак, попадают в воздух, тем самым делая «курящим» даже пассивного курильщика. Концентрация угарного газа в плохо проветриваемом курительном помещении достаточна, чтобы им отравиться.

табачные смеси по содержанию вредных веществ опережают обычные сигареты. Кроме того, на упаковках табака нередко отсутствуют вообще какие либо маркировки о содержании вредных веществ. Сторонники кальяна любят говорить про влажный и липкий табак для него, который не горит, а усыхает, тем самым якобы поступает мало вредных веществ. Но и это не так, ведь угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, а вместе с дымом в лѐгкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества (например, бензапирен). Бензапирен – канцероген (вызывающий рак) первого класса опасности. Бензапирен образуется при сгорании любого вещества (жидкого, твѐрдого, газообразного). Он крайне опасен для человека даже в малых концентрациях, поскольку обладает свойством кумуляции, т.е. способен накапливаться в организме. Именно бензапирен приводит к раку лѐгких у курильщиков. Кроме того, он обладает и мутагенным действием, т.е. вызывает мутации ДНК. Эти мутации способны передаваться по наследству, и они крайне устойчивы. Вред от курения кальяна может отразиться на здоровье детей и внуков курильщика, что должно заставить его задуматься. Кроме никотина и бензапирена в лѐгкие курильщика попадают соли тяжѐлых металлов и оксид углерода, который выделяется в огромном количестве при горении углей и табака. Есть также опасность отравиться угарным газом.

 **Отравление угарным газом**

Если в сигаретах табак горит, то в кальяне он тлеет от углей, которые выделяют опасный для здоровья угарный газ. Вдыхание этого газа формирует отравление, первыми признаками которого становятся слабость и сонливость, расслабление скелетных мышц. Любители кальяна принимают эти симптомы отравления за удовольствие от курения, а реальности же получают порцию ядовитого вещества. Методика вдыхания дыма кальяна позволяет отравлению усиливаться, так как происходит насыщение СО не только верхних дыхательных путей, но и мелких бронхов с альвеолами. Добавим сюда курение кальяна в закрытых маленьких помещениях, чтобы понять: отравление вполне реально, а при частом курении оно становится хроническим. Если добавить сюда, кроме отравления , еще и насыщение организма угарным газом, соединениями хрома и свинца, риски увеличиваются. Значительно увеличивается нагрузка на сердце, оно также испытывает кислородное голодание и начинает усиленно сокращаться для того, чтобы как можно больше прогнать крови через легкие и получить кислород. Но курильщик кальяна вместо живительного кислорода вдыхает углекислый газ и прочую гадость. Сердце курильщика кальяна сокращается как у спортсмена во время тренировок, только спортсмен тренирует своѐ сердце и дышит кислородом и сердце у него не испытывает кислородного голодания.

 **Электронная сигарета**

Изначальная концепция изобретения электронной сигареты — предоставить курильщику альтернативный способ курения. Маркетинговый отдел компании, выпустившей первую партию электронных сигарет решил позиционировать устройство как средство, избавляющее от никотиновой зависимости. Видимо с тех самых пор в сознании большинства обывателей прочно укоренился стереотип о том, что каждый курильщик электронных сигарет непременно пытается избавиться от пагубной привычки.

Это не так. Модный девайс для многих стал единственным выходом в свете закона о запрете курения. Кампании, производящие и продающие электронные сигареты, позиционируют их как безвредные, поэтому объёмы продаж данного устройства и количество людей, пользующихся им, неуклонно увеличиваются, особенно среди подрастающего поколения и молодёжи.

Но так ли уж безобидна электронная сигарета, как кажется на первый взгляд? Основной компонент электронной сигареты – жидкость, которая приобретается отдельно и имеет различные ароматические добавки (ваниль, кофе и пр.). Она состоит из основы (глицерин и пропиленгликоль, смешанные в разных дозировках), ароматизатора и никотина. Впрочем, последний может и вообще отсутствовать.

**Пропиленгликоль** в электронных сигаретах исполняет роль связующего звена. Он соединяет между собой компоненты жидкости. Кроме того, он обеспечивает хороший транспорт никотинсодержащего пара в дыхательные пути и легкие.

**Глицерин** оказывает влияние на качество пара - он становится более густым, насыщенным. Кроме того, «дым» приобретает приятный, сладковатый привкус.

Стоит учитывать, что даже самые дорогие, сертифицированные электронные сигареты содержат практически одни и те же вредные вещества в разной концентрации.

**Никотин *–*** единственное вещество в составе жидкости е-сигарет, которое признается вредным. Но его присутствие вполне обосновано. Электронные сигареты, также как пластыри, жевательные резинки, являются средством никотинзаместительной терапии. Поэтому вещество необходимо, чтобы человек, отказывающийся от табака, мог избежать физических страданий, вызванных отсутствием никотина. Его наличие нужно и для появления эффекта тротхита или «удара по горлу». Он проявляется в раздражении нервных окончаний, расположенных в верхних дыхательных путях. За счет этого, человек получает удовольствие от курения.

**Ароматизаторы**– это абсолютно безопасные пищевые добавки, благодаря которым жидкость приобретает свои привкусы. Они представляют собой смесь натуральных или полученных искусственным путем препаратов.

**Какие губительные влияния оказывает электронная сигарета на неокрепший организм?**

1. Никотин, потребляемый с  *электронной сигаретой* в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость;
2. Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом. Люди, которые начали курить достаточно поздно, легче отказываются от губительного пристрастия;
3. Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они не так токсичны, как табачный дым, однако тоже засоряют бронхолегочную систему;
4. Ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках для электронных сигарет, при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции;
5. Мнимая польза от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью.

**Факты не в пользу е-сигареты:**

* Признано – после перехода на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а лишь появляется психологическая зависимость от нового вида курения.
* Экономии от электронной сигареты нет, зачастую человек начинает курить даже больше – из-за осознания мнимой безвредности этой привычки.
* Электронная сигарета не сертифицирована ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились.
* Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.
* Имитация дыма в виде пара может раздражать окружающих чисто психологически из-за визуального сходства с сигаретным дымом.
* Согласно исследованиям американских учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.

 **Мифы и реальность об электронных сигаретах.**

1Это просто водяной пар.

2 Вейпинг вообще не имеет ничего общего с паром. Электронная сигарета генерирует аэрозоль. Однако, в связи с тем, что аэрозоли оказывают на наше здоровье очень негативное воздействие, скорее всего вы никогда не встретите это слово в рекламе электронных игарет.

Пар – это газ, образуемый из жидкости при ее нагревании и испарении. Аэрозоль внешне напоминает пар, но в нем так же содержатся очень мелкие жидкие и твердые частицы. Вот почему мы видим то, что выделяется из вейпов.

На самом деле, в этом «паре» электронной сигареты почти нет воды, и вы видите химическое вещество под названием «пропиленгликоль». При вдыхании он частично оседает во рту, верхних дыхательных путях, на задней поверхности горда, в легких, а так же пищеводе, желудке.

1Вейпинг безопасен в отличии от обычных сигарет

2в организме есть органы которые могут быть невосприимчивы к действию сигаретного дыма, но вполне могут быть повреждены аэрозолем от электронных сигарет.

Печень метаболизирует пропиленгликоль в пропиональдегид которы копится в печени и повреждаете. Так же накапливается в сетчатке глаза - вызывая ухудшение зрения, слепоту

Большинство жидкостей для вейпов особенно с ароматическими добавками, содержат диацетил – опасное химическое вещество, вызывающий так называемый «попкорн легких» .

Серьезное неизличимое заболевание по симптомам напоминающее хроническую обструктивную болезнь легких, при которой в легких происходит рубцевание крошечных воздушных мешочков, что вызывает утолщение и сужение дыхательных путей. При этом появляется кашель, хрипы и одышка. Исследованиямидоказанно что аэрозоль от электронных сигарет повреждает ДНК. Так как вейпы появились сравнительно недавно, становится понятно, что долгосрочные последствия их влияния на организм будут выявлены в будущем.

1Элекктронные сигареты помогают бросить курить

2Производители электронных сигарет любят заявлять о том, что электронные сигареты могут помочь людям бросить курить. Их задача состоит в том чтобы продукция продавалась. В лучшем случае, электронная сигарета по эффективности может быть сравнена с никотиновым пластырем или никотиновой жевательной резинкой, но они совершенно точно не являются тем чудом о котором говорят компании.

Никотин остается никотином, в кокой бы форме он не попадал в организм.

1Электронные сигареты не вызывают привыкание

2Большенство электронных сигарет содержат никотин. В ходе исследований, проведенного американскими учеными было выявлено что зависимость от никотина у подростков очень часто возникает даже от одной затяжки.

***«Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми.От рака легких».***

 ГБУЗ СО «Кинельская ЦБГиР»

 Дополнительный материал для школьников и студентов в рамках классного часа

 Тема «Кальян, последствия употребления»

Выполнила врач психиатр – нарколог ГБУЗ СО «КинельскаяЦБГиР» Пальмова М.В.