

# КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



**Кальян** – это сосуд для курения табачных смесей, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым.

Для курения кальяна используются смеси на основе табачного листа. Зачастую это мелкая табачная стружка, смешанная с патокой, вкусовыми добавками, специями. В России состав кальянных курительных смесей **не регламентируется**, поэтому среди компонентов часто встречаются не только глицерин, ароматизаторы, красители, но и токсичные химические вещества: нитрозамины, бензпирен, формальдегид, бензол, соли тяжёлых металлов и др.

Макет подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, сайт: [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Издано в рамках государственной программы «Обеспечение безопасности населения Томской области» подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

# ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



## ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

Курение кальяна вызывает заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мужское и женское бесплодие, преждевременные роды и рождение детей с низкой массой тела.



## ВЫЗЫВАЕТ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Курение кальяна, так же как и курение обычных сигарет, вызывает зависимость и поэтому не может считаться способом отказа от курения или его более безопасной альтернативой.



## ВРЕД БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ

За 45-минутный сеанс курения кальяна в организм попадает столько же никотина и угарного газа, как при выкуривании 20 сигарет.



## ВЫЗЫВАЕТ ИНТОКСИКАЦИЮ

Кальянный дым содержит токсичные химические вещества: нитрозамины, бензпирен, формальдегид, бензол и соли таких тяжёлых металлов, как хром и свинец.



## ВЫЗЫВАЕТ РАК

Курение кальяна приводит к развитию рака лёгких, гортани и онкологических заболеваний других локализаций.



## НЕГИГИЕНИЧНО

При коллективном раскуривании кальяна в общественном месте без использования индивидуальных мундштуков можно заразиться вирусами герпеса, гепатита А, В, Е, туберкулёзом.



## ОПАСНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Пассивное курение никто не отменял: побочные потоки дыма от курения кальяна так же вредны для окружающих, как и вдыхание сигаретного дыма.