**ВРЕД КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА**

Популярность кальяна с каждым годом растет и растет. Ученые бьют тревогу, в наше время кальян курят даже подростки, для которых это очередное увлечение. Но мода на кальян - это не лучше, чем свое здоровье.

Проводилось множество экспериментов и было доказано, что кальян вреден для здоровья. Те, кто **курит кальян**, считают, что дым от него менее вредный, чем от простых сигарет, потому что дым проходит через воду.

Исследования в этой области показали, что действительно, проходя через воду, он избавляется от нескольких вредных веществ. Но не все вещества остаются в воде. Факты, что кальян вредит меньше здоровью, нежели простые сигареты - это все само заблуждение.

Курильщики кальяна уверяют, что вдыхают травяной дым, и здесь они тоже ошибаются. Табак из кальяна имеет в своем составе такой же никотин, который вызывает привыкание, как и сигареты.

Исследования показали, что кальянный табак содержит в себе много никотина и различных смол, нежели табак. Доказано, что употребление кальяна вызывает рак легких, также как и простые сигареты.

Многие ученые доказали, что после употребления кальяна, многие люди начинают курить обычные сигареты, а потом и употреблять наркотики. Но все-таки, хочется отметить, что веществ, угрожающих здоровью, в кальяне меньше, чем в сигаретах. Обнаружено, что у курильщиков кальяна мышьяка, свинца и других вредоносных веществ больше, чем у курильщиков простых сигарет.

Из всех исследований вытекает огорчающий вывод: у курильщиков кальяна в организме повышен уровень оксид углерода, который увеличивает сердечные сокращения. Влажный дым кальяна остается на долгое время в легких. Также, объем вдыхаемого углекислого газа, больше, чем вдыхаемого через сигареты.

Кальян способствует распространению инфекционных заболеваний. При передаче трубки от одного курильщика к другому значительно возрастает риск передачи вируса герпеса или гепатита. А от некоторых обнаруженных в кальяне опасных инфекционных патогенов － например, синегнойной палочки или грибка аспергилла － не защищает даже одноразовый мундштук.

И все-таки, кто бы вам ни говорил, что кальян это не вредно, что кальян это полезно, не верьте им, установлено, что кальян вреднее, чем простые сигареты. Когда люди курят кальян, то они вдыхают в себя столько веществ, сколько содержится в 4 пачках сигарет. Делая вывод следует заметить, что нежный дым и мягкий аромат хоть и заманивает людей, но этот вид курения небезопасен, более того-вреден.

Дым кальяна включает в себя множество токсинов, смол и т.д. Поэтому лучше попробовать кальян один - два раза, но не курить его постоянно.

**ГУ «Городокский райЦГЭ»**