

Курение кальянов опасно для здоровья!

Курение табака через кальян является формой потребления табака с помощью одноствольного или многоствольного инструмента для курения, ароматизированного или неароматизированного табака, разработанного таким образом, что перед тем, как попасть к курильщику, дым проходит сквозь воду или другую жидкость.

Лабораторный анализ кальянного дыма выявил поддающиеся измерению уровни канцерогенных веществ (в том числе специфичных для табака нитрозаминов, полициклических ароматических углеводородов [ПАУ], летучих альдегидов, например, формальдегида и бензола), и токсикантов (таких как оксид азота и тяжелые металлы). Кроме того, сжигание угля генерирует высокие уровни окиси углерода (СО) и канцерогенных ПАУ. Эти токсичные вещества имеют отношение к заболеваниям сердца и легких, раку у курильщиков табака, и, если эти токсиканты поглощаются организмом в значительных количествах, могут приводить к аналогичным результатам и у курильщиков кальяна.

Курильщики кальяна в значительных количествах поглощают токсины и канцерогены из кальянного дыма. Данные анализов биомаркеров, которые измеряют токсические и канцерогенные уровни в крови и моче курильщиков кальяна, показывают, что в результате курения кальяна курильщики подвергаются значительному воздействию этих соединений. Курильщики кальяна подвергаются гораздо большему воздействию СО, значительно большему воздействию ПАУ, аналогичному воздействию никотина и значительно более низкому воздействию специфичных для табака нитрозаминов, чем курильщики обычного табака.

Курение кальяна приводит к измеримым острым неблагоприятным физиологическим и медицинским последствиям. Исследования документально подтверждают у курильщиков кальяна повышение сердечного ритма и кровяного давления, другие вредные острые сердечнососудистые эффекты, нарушение функции легких и переносимости физических нагрузок, увеличение возникновения воспаления легких, обмороки и острые отравления угарным газом.

Курение кальяна связано с многочисленными долгосрочными неблагоприятными последствиями для здоровья. Систематические обзоры существующих исследований указывают на значительные связи между курением кальяна и раком легких, периодонтальными заболеваниями и низкой массой тела при рождении. Более поздние данные свидетельствуют о возможных связях с раком ротовой полости, пищевода, желудка и мочевого пузыря, а также с хронической обструктивной болезнью легких, сердечнососудистыми заболеваниями, инсультами, хроническим ринитом, мужским бесплодием, желудочно-пищеводным рефлюксом и нарушением психического здоровья.

Коклюш и его последствия

Коклюш - острое инфекционное заболевание бактериальной природы, характеризующееся длительным течением (более 2 недель) с приступообразным судорожным кашлем (усиливающимся ночью и по утрам), сопровождающимся шумными вдохами, заканчивающимся отхождением вязкой слизи или рвотой в конце приступа кашля, без явлений интоксикации и повышения температуры тела.

Источник инфекции - больной или носитель. Путь заражения - воздушно-капельный.

Особенно тяжело коклюш протекает у детей первых месяцев жизни - с остановкой дыхания, судорогами, энцефалопатией (поражением головного мозга).

У заболевших коклюшем возможно развитие грозных осложнений, таких как: кровотечения (из носа, бронхов и др.), кровоизлияния (в кожу и слизистые оболочки, склеру и сетчатку глаза, головной и спинной мозг с нарушением мозгового кровообращения), появление грыжи (пупочная, паховая), выпадение слизистой оболочки прямой кишки, разрывы барабанной перепонки и диафрагмы, эмфизема легких, подкожной клетчатки, пневмония, спадение легкого или его части (ателектаз).

После перенесенного коклюша возможны следующие остаточные явления: хронический бронхит, задержка психомоторного развития, неврозы, судорожный синдром, различные речевые расстройства, ночное недержание мочи; редко: слепота, глухота, полные или частичные параличи.

В настоящее время в мире ежегодно заболевают коклюшем несколько миллионов человек, умирают - около 200 тыс. человек.

Самым эффективным методом защиты от коклюша и его осложнений является прививка.

В допрививочный период коклюш занимал второе место среди детских воздушно-капельных инфекций по уровню заболеваемости и первое - по уровню смертности.

Вакцинация против коклюша позволяет ежегодно предотвращать более 35 миллионов случаев заболевания и более 600 тыс. летальных исходов в мире.

В России бесплатные прививки против коклюша предусмотрены национальным календарем профилактических прививок для детей до 4-х лет. Прививки можно получить в поликлинике по месту жительства (после консультации врача).

Как защитить ребенка от пневмококковой инфекции?

Пневмококковая инфекция - это тяжело протекающая бактериальная инфекция, которая может проявляться в виде пневмоний, менингитов, сепсиса, отитов.

Пневмококковая инфекция является одной из ведущих причин заболеваемости и смертности во всем мире (по оценке Всемирной организации здравоохранения). Ежегодно от этой инфекции умирает более 1,6 млн. человек, из них от 50 до 70% приходится на детское население в возрасте до 5 лет.

Пневмококк (возбудитель пневмококковой инфекции), является составляющей нормальной микрофлоры верхних дыхательных путей. В норме до 70% людей являются носителями данного микроба.

Пневмококковая инфекция развивается у лиц с ослабленным иммунитетом.

Чаще и тяжелее этой инфекцией болеют дети в возрасте до 5 лет, пожилые люди старше 65 лет, лица с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, больные сахарным диабетом.

Самым эффективным способом защиты от пневмококковой инфекции является прививка.

С 2014 года в новый национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации включена прививка против пневмококковой инфекции для детей, начиная с возраста 2-х мес., и далее - в 4,5 мес. и 15 мес. Если прививки детям не были начаты в возрасте до 6 мес., иммунизация проводится двукратно с интервалом не менее 2-х мес.

Прививки против пневмококковой инфекции можно получить бесплатно в поликлиниках по месту жительства после консультации педиатра.