

## О вреде курения кальяна.

Ежедневно в мире кальян курят около 90 млн. человек. 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 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.

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.

Еще одно вредоносное свойство кальяна это то, что часто от него многие заболевают гепатитом, туберкулезом и ВИЧ. Это происходит из-за того, что трубка кальяна используется многими людьми, и их ДНК остаются на ней, которые могут передаваться другим людям.

Научно доказан тот факт, что когда люди курят кальян, то они вдыхают в себя столько веществ, сколько содержится в 4 пачках сигарет.

В рекомендациях по исключению табакокурения и никотиновой зависимости выделяют несколько ключевых моментов, которые необходимо учитывать в практической деятельности:

- зависимость от табака - хроническое заболевание, которое часто требует повторных вмешательств и неоднократных попыток прекращения курения.

- индивидуальные, групповые и телефонные консультации также эффективны, и их результативность повышается по мере интенсификации лечения (медикаментозного).

- существует ряд медикаментов с доказанной эффективностью в лечении никотиновой зависимости,

- телефонные консультации по вопросам прекращения курения эффективны в широких слоях населения и позволяют значительно расширить круг.

- если курящий в настоящее время не склонен сделать попытку прекратить курение, необходимо мотивировать его на такие попытки в будущем.

Граждане, желающие бросить курить, могут позвонить по телефону: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный) Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ), где консультативную помощь всем обратившимся оказывают психологи и врачи.

Добровольный отказ от табака – это еще одна возможность сохранить свое здоровье!