

УДК 613.84 / . 843

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ КАЛЬЯНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**Журунова М.С., Абишева З.С., Жетписбаева Г.Д., Асан Г.К., Даутова М.Б.,
Айхожаева М.Т., Искакова У.Б., Исмагулова Т.М.***Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, Алматы,
e-mail: tomiris_1188@mail.ru*

В статье рассмотрены влияние курения кальяна на состояние функциональных систем организма человека. Также представлены данные исследований ряда ученых по данной проблеме.

Ключевые слова: курение кальяна, здоровье населения, факторы риска здоровья

IMPACT OF SMOKING HOOKAH ON THE HUMAN ORGANISM**Zhurunova M.S., Abisheva Z.S., Zhetpisbayeva G.D., Aykhozhaeva M.T., Asan G.K.,
Dautova M.B., Iskakova U.B., Ismagulova T.M.***Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty, e-mail: tomiris_1188@mail.ru*

In article are considered influence of smoking of a hookah on a condition of functional systems of a human body. Also presented the researches data of several scientists about this problem.

Keywords: hookah smoking, public health, risk factors of health

На сегодняшний день всем известно, что курение кальяна вредит здоровью человека. Однако есть много людей, которые всё ещё наивно полагают, что курение кальяна – безвредная забава. Согласно утверждению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения, курение кальяна и его воздействие на организм нисколько не меньше, чем вред курения сигарет. Конечно, кальян имеет приятный вкус и аромат, обеспеченный обязательным добавлением в его табак листьев сухих трав и кусочков фруктов. Однако табак остается табаком со всеми его примесями. Поэтому некурящие люди, пристрастившиеся к кальяну, так же легко привыкают и к сигаретам [1].

Курение кальяна довольно длительный процесс – 30–40 минут. Курильщик кальяна в течение обычного часового сеанса может вдохнуть столько табачного дыма, сколько содержится в более чем 100 сигаретах. Споры нет, дым внутри колбы фильтруется, однако курильщиком вдыхается объём дыма, значительно превышающий тот объём, который вдыхается при выкуривании сигареты. Таким образом, вред от одного сеанса кальяна равен вреду от выкуривания пачки сигарет. Как и в табаке дым кальяна, по данным исследований Всемирной организации здравоохранения, содержит в большом количестве угарный газ, соли тяжелых металлов, бериллий, хром, кобальт, кротонин, никель и химические соединения, вызывающие рак. Однако даже после прохождения через водяной фильтр содержание этих веществ в дыме кальяна во много раз превосходит чем в сигаретном дыме. Главное различие состоит в количестве и качестве вдыхаемого курильщиком табачного дыма. Водный фильтр удерживает часть никотина,

но не гарантирует безопасность курения и не предотвращает появление зависимости [2, 3].

Всякий табак содержит яд, вызывающий зависимость – никотин, а никотин это наркотик, который является одним из регуляторов количества потребления табака. Курильщик курит до тех пор, пока не удовлетворит организм привычной дозой никотина. Для насыщения никотинового голода при курении кальяна уходит 20–80 минут. Если курильщик сигарет в течение 5–7 минут делает примерно 8–12 затяжек и вдыхает 0,5–0,6 литров дыма, то при курении кальяна делается 50–200 затяжек, каждая из которых содержит 0,15–1,0 литра дыма.

Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, котинина – в 4 раза, табачных нитрозаминов, которые могут вызвать рак легких и поджелудочной железы – в 2 раза, увеличивается также содержание продуктов распада бензола и акролеина, которые могут вызывать раковые и респираторные заболевания [4].

Поскольку традиционно курение кальяна – процесс групповой, общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками повышает риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием: гепатит, герпес, туберкулез и пр.

Проблема пассивного курения никуда не исчезает. Для некурящих находиться в обществе курителей кальяна так же вредно, как и в обществе курильщиков сигарет. Негативно влияют на здоровье не только канцерогены, но и продукты сгорания древесного угля, являющиеся в кальяне горючим веществом [5].

Состояние расслабления и эйфории появляется у каждого, кто покурил кальян. Но

негативное влияние на здоровье человека при курении кальяна не ограничивается воздействием никотина. При медленном или неполном сжигании табака в кальяне по данным некоторых авторов добавляются и другие наркотические вещества, однако такое предположение не было доказано. За то было доказано, что в дыме кальяна, прошедшем через воду, повышается концентрация монооксида углерода, вызывающий увеличение частоты сердечных сокращений, способствует расширению сосудов. Это казалось бы аргумент в пользу курения кальяна, но после расширения сосудов происходит их резкое сужение, приводящее к повышению артериального давления. Этот эффект похож на эффект употребления алкоголя и курения сигарет. Кроме того, монооксид углерода способствует и снижению эластичности стенок сосудов [6].

В марте 2013 года Министерство здравоохранения Казахстана ввело запрет на курение кальяна в общественных местах, в том числе в клубах, ресторанах, кинотеатрах, а также в любых крытых заведениях, предназначенных для массового отдыха. Поводом для принятия постановления послужили результаты санитарно-эпидемиологической экспертизы курительных трубок, кальянных жидкостей и их емкостей, в которых были обнаружены кишечные и синегнойные палочки, золотистый стафилококк, дрожжи, а также грибки, которые опасны для здоровья человека [7].

Целесообразным представляется внести соответствующее изменение в законодательство о полном запрете синтетических сигаретных изделий, в том числе кальяна, в рамках закона, ограничивающего табакокурение, и рамочной Конвенции. Так как несмотря на официальный запрет курения кальяна в общественных местах, казахстанцы продолжают курить его в кафе и ресторанах. Но из-за введенного моратория на проверки бизнеса доказать это не представляется возможным. Воспользовавшись этим выгодным положением, частные предприниматели в погоне за прибылью продолжают продажу кальянов в собственных ресторанах и пунктах питания, не задумываясь о здоровье населения, в том числе молодежи.

В последнее время среди молодежи считается модным курение кальяна. Кальян стал неотъемлемым атрибутом праздников и званых обедов, девушки и парни любят фотографироваться с кальяном и красоваться умением изысканно вдыхать и выдыхать дым табака. Не просвещенные в вопросах здоровья молодые люди считают, что курение сигарет вредно для здоровья, а вот кальян совершенно безвреден. Ароматные клубы дыма кальяна, по их мнению, успокаивает нервную систему и способствуют расслаблению организма. Кроме того они

уверяют, что в отличие от сигарет кальян не приводит к привыканию. Также нередки и молодежные кальянные вечеринки, где в кальян вместо воды используют алкогольные напитки (в основном вино), или заменяют курительный табак коноплей [8].

Таким образом, курение кальяна, существенно вреднее курения сигарет, и вред кальяна однозначно может быть причинен множеству систем организма, а при постоянном употреблении, не говоря уже о зависимости, иметь весьма плачевные последствия. На вопрос: «Вредно ли курение кальяна для здоровья?» можно ответить утвердительно – да. Курение кальяна является существенным фактором риска возникновения хронических легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, раковых опухолей, вызывает привыкание и несет серьезную потенциальную опасность для здоровья подрастающего поколения и не является безвредной альтернативой сигаретам.

В целях предупреждения вредного воздействия курения кальяна на организм детей и подростков, а также снижения риска появления мотивации к курению необходимо активизировать разъяснительную работу о вреде кальяна на здоровье, как среди детей, так и взрослых, используя все источники, в том числе средства массовой информации и интернет. Все вышесказанное предполагает необходимость создания системы антикурительного образования, особенно в студенческой среде. Это может стать достаточно эффективной мерой повышения уровня здоровья населения [9].

Список литературы

1. Шаповалова Т.Г., Валуцкий П.Ф., Б.Т. Катарова, Г.М. Байгелова., Журнал № 3 «Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья», О вреде табакокурения в пропаганде здорового образа жизни среди подростков. – 2013. – С. 86.
2. VI Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум», 2014 г.
3. Всемирная организация здравоохранения: www.who.int.
4. World Health Organization Study Group on Tobacco Product Regulation (TobReg) an advisory note, 2014.
5. American Association for Cancer Research. Water pipe smoking causes significant exposure to nicotine and cancer-causing agents, 2014.
6. Waterpipe smoking: construction and validation of the Lebanon Waterpipe Dependence Scale (LWDS-11).
7. Zakon.kz.
8. Программа РК «Здоровый образ жизни» на 2008–2016 годы.
9. Распространенность табакокурения и образ жизни детей и подростков г. Алматы, Ж.Е. Баттакова, Г.Ж. Токмурзинова, Т.П. Палтушева, Д.О. Длимбетова. Журнал № 3 «Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья». Распространенность табакокурения и образ жизни детей и подростков. – Алматы, 2013. – С. 28.