

Вред кальянов, рекомендации по исключению табакокурения



Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом (AmericanCancerSociety) в 1977 году. В 2020 году Международный день отказа от курения выпадает на 19 ноября.

Курение является одним из ведущих факторов развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и смертности от них. Но в последнее годы все большую популярность стало набирать курение бестабачных смесей, которое пока еще не ограничено законодательно. Такая разновидность отдыха особенно востребована среди молодого поколения, поскольку в настоящее время рестораны, кафе и другие развлекательные заведения стали предлагать посетителям кальяны на нетабачных смесях, которые не запрещены «антитабачным» законом.

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.

По мнению врачей, кальян не только не может быть безопасным заменителем обычных табачных продуктов, но и представляет собой большую опасность, нанося организму человека даже более серьезный вред, чем сигарета. Кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в том числе окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений. Ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости. Общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием, в том числе туберкулёзом, гепатитом, герпесом и другими неизлечимыми недугами. Кальян своим приятным ароматом и мягким вкусом является особенной приманкой для подростков, которые никогда раньше не пробовали курить и не курили. Именно это настоящая ловушка - возникновение зависимости без того, чтобы человек сам это сознавал. Пребывание в обществе курильщиков кальяна в течение продолжительного времени

представляет для некурящего человека такую же опасность, как и курение сигарет, что сопряжено со всеми последствиями пассивного курения. Особенно опасно нахождение в обществе курильщиков кальяна для детей и беременных женщин.

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.

Зависимость от табака — никотиномания признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества, которая стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией.

На сегодняшний день существует множество методов борьбы с курением. Однако независимо от того, какой способ будет применен в том или ином случае, преодоление вредной привычки должно осуществляться с помощью комплексного подхода, поскольку проблема никотиновой зависимости имеет и физический, и психологический компоненты.

Рекомендации по исключению табакокурения

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.

Подводя итог, стоит отметить, если вы хотите бросить курить или уже пытались это сделать, но все безуспешно, то советуем вам обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

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