

# Куріння кальяну шкідливе для вашого здоров'я. Факти та цифри.

**Кальяни** — багатовіковий метод куріння тютюну. Близько 100 мільйонів людей використовують кальяни щодня<sup>1</sup>, найчастіше — у східній та арабській культурі. Водночас останнім часом споживання кальяну зросло і у західних країнах, у тому числі і в Україні<sup>2</sup>. Це пов'язано з стереотипними уявленнями споживачів, що куріння кальяну є менш шкідливим, ніж куріння сигарет та інших тютюнових виробів. 32% курців кальяну не знають, що куріння кальяну викликає серйозні хвороби<sup>3</sup>.

**Україна входить у п'ятірку країн-лідерів за рівнем куріння кальянів:** 3,2% дорослих чоловіків та 1,1% жінок регулярно курять кальян<sup>4</sup>. Ще 20 років тому куріння кальяну було практично відсутнє на території України.

**Токсичний дим.** Дим кальянів, як і дим інших тютюнових виробів, містить токсиканти, які викликають рак легень та інші види раку, серцево-судинні, респіраторні та інші захворювання<sup>5</sup>. В тютюнову суміш для кальянів зазвичай додають гліцерин та багато інших речовин. Якщо гліцерин перегрівається, утворюється токсична речовина акролеїн. Вплив на здоров'я від вдихання багатьох речовин, які додаються до куріння кальяну, не досліджений і може становити додаткову небезпеку. До тютюнової суміші технологічно дуже легко додати заборонені наркотичні та інші речовини. Іноді дим кальяну фільтрують не через воду, а через алкогольні напої, що становить додаткову небезпеку.

**Канцерогени.** При горінні вугілля в кальяні утворюється не тільки чадний газ, але і багато канцерогенів, наприклад, бенз(а)пірен та полі-ароматичні вуглеводні, а також важкі метали, такі як свинець, кобальт та нікель<sup>6</sup>, що призводить до небезпечних концентрацій цих шкідливих речовин у повітрі.

**Інфекційні захворювання.** Люди, які курять кальян у публічних місцях, наражаються на ризик інфекційних захворювань<sup>7</sup>. Кальяни не проходять повної стерилізації після використання іншою особою. Частиці слини інших споживачів неодмінно потрапляють у воду, через яку проходить дим, тому при курінні кальяну може передаватися туберкульоз, грип, герпес, гепатит та інші інфекційні захворювання. Змінні мундштуки здатні лише частково зменшити цей ризик. За даними ВООЗ, до 17% нових випадків туберкульозу в країнах Близького Сходу викликано сумісним курінням кальяну.

**Чадний газ.** Курці кальяну і люди, які їх оточують, вимушені вдихати не тільки продукти згорання тютюнової суміші, але і продукти згорання вугілля, в першу чергу чадний газ. Чадний газ (CO) є токсичною речовиною, яка в малих дозах викликає головний біль, запаморочення, а у великих дозах може призвести до смерті. У видиху курців сигарет вміст CO в середньому в 10 разів вище, ніж у видиху некурців, а у видиху курців кальяну він у кілька разів вищий, ніж у видиху курців сигарет<sup>8</sup>. Через високий вміст чадного газу у курців кальяну (а також персоналу кальян-барів) вже траплялися випадки запаморочень, які іноді потребували госпіталізації та кисневої терапії. Проте і відносно невеликі дози CO мають багато негативних ефектів. Дослідження показали, що через зумовлену чадним газом гіпоксію погіршуються навички управління автомобілем і тому курці кальяну мають на 33% вищий ризик ДТП<sup>9</sup>.

**Концентрація дрібних часток.** Дослідження показують, що концентрації чадного газу у повітрі кальян-барів в кілька разів вищі, ніж в барах, де курять лише сигарети<sup>10</sup>. Концентрації дрібних часток, які є важливим фактором ризику серцево-судинних захворювань, у повітрі кальян-барів вдвічі вище, ніж в повітрі барів, де курять інші тютюнові вироби<sup>11</sup>.

**Більше диму та нікотину.** За 45-хвилинний епізод куріння кальяну курець вдихає в 40 разів більший обсяг диму та отримує подвійну порцію нікотину в порівнянні із однією сигаретою<sup>12</sup>. Більша доза нікотину також ставить курців кальяну в більшу залежність від нікотину<sup>13</sup>.

**Український досвід.** В Україні оголошена війна поширеності куріння кальянів у зв'язку із вищезгаданими ризиками для здоров'я. 3 16 грудня 2012 року набув чинності Закон № 4844-VI «Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення окремих положень про обмеження місць куріння тютюнових виробів», який забороняє куріння кальянів і інших тютюнових виробів у багатьох громадських та на робочих місцях, зокрема, у всіх приміщеннях закладів ресторанного господарства.

## МОЗ попереджає: куріння кальянів шкідливе для вашого здоров'я!

Якщо ви продовжуєте курити кальян, утримуйтеся від спільного куріння кальяну в публічних місцях або з іншими особами, особливо під час епідемії грипу! Не приступайте до керування автомобілем мінімум 30 хвилин після куріння кальяну!

<sup>1</sup>Wolfram RM, Chehne F, Oguogho A, Narghile (water pipe) smoking influences platelet function and (iso-) eicosanoids. *Life Sciences*. 2003;74:47-53. <sup>2</sup> Андреева Т. І. Поширеність куріння кальяну серед студентів Росії й України. *Східно-європейський журнал громадського здоров'я*. — 2011. — №3(15). — С. 99-104. [http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1707/1/Andreeva\\_Waterpipe\\_students\\_rus\\_ukr.pdf](http://www.ekmair.ukma.kiev.ua/bitstream/123456789/1707/1/Andreeva_Waterpipe_students_rus_ukr.pdf) <sup>3</sup> Source: Global Adult Tobacco Survey, 2008-2010 <sup>4</sup> Source: Global Adult Tobacco Survey, 2008-2010 <sup>5</sup> World Health Organization. Tobacco Regulation Advisory Note. Water Pipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators. Geneva: World Health Organization, Tobacco Free Initiative, 2005. [http://www.njgasp.org/Hookah\\_WHO\\_Advisory\\_Note\\_2005.pdf](http://www.njgasp.org/Hookah_WHO_Advisory_Note_2005.pdf) <sup>6</sup> Monzer B, Sepetdjian E, Saliba N, Shihadeh A. Charcoal emissions as a source of CO and carcinogenic PAH in mainstream narghile waterpipe smoke. *Food Chem Toxicol*. 2008 Sep;46(9):2991-5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18573302?dopt=Abstract> <sup>7</sup> Maziak W, et al. Tobacco Smoking Using a Waterpipe: A Re-emerging Strain in a Global Epidemic. *Tobacco Control*. 2004. - 13:327-333. <sup>8</sup> Barnett TE, Curbow BA, Soule EK Jr, Tomar SL, Thoms DL. Carbon monoxide levels among patrons of hookah cafes. *Am J Prev Med*. 2011 Mar;40(3):324-8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21335264> <sup>9</sup> Elias W, Assy N, Elias I, Toledo T, Yassin M, Bowirrat A. The detrimental danger of Water-Pipe (Hookah) transcends the hazardous consequences of general health to the driving behavior. *J Transl Med*. 2012 Jun 18;10:126. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477070/> <sup>10</sup> Barnett TE, Curbow BA, Soule EK Jr, Tomar SL, Thoms DL. Carbon monoxide levels among patrons of hookah cafes. *Am J Prev Med*. 2011 Mar;40(3):324-8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21335264> <sup>11</sup> Sutfin E, Travers, M, Song, E-Y, Reboussin, B, Kimes, C, Hyland, A, Wolfson, M. (2011). "Air quality monitoring in commercial hookah establishments" Wake Forest University. <https://apha.confex.com/apha/139am/webprogram/Paper242186.html> <sup>12</sup> Eissenberg T, Shihadeh A. Waterpipe tobacco and cigarette smoking: direct comparison of toxicant exposure. *American Journal of Preventative Medicine*. 2009 Dec;37(6):518-23. <sup>13</sup> 10. Eissenberg T, Shihadeh A. Waterpipe tobacco and cigarette smoking: direct comparison of toxicant exposure. *American Journal of Preventative Medicine*. 2009 Dec;37(6):518-23.