

Беседа Кальян и вейп – вредно ли для здоровья?

Цель: сформировать у обучающегося правильное и необходимое представление о здоровом образе жизни, не употреблять табак и кальян и другие курительные смеси.

Задачи:

1. Объяснить, что такое «кальян», «курительные смеси».
2. Дать чёткое представление о вреде курительных смесей, рассказать о влиянии их на организм человека.
4. Заставить подростков задуматься, зачем им нужно пробовать то, что может привести их к смерти.

Содержание:

1. *Вредны ли кальян и вейп для здоровья?*
2. *Кальян и вейп: вред или польза?*
3. *Что вреднее: кальян, вейп или сигареты?*
4. *Почему вейп – плохая замена кальяну?*
5. *Вейп вместо сигарет*
6. *Вызывают ли кальян и вейп зависимость?*
7. *Стоит ли курить вейп или кальян?*

Курение кальянов в России стало популярным способом расслабиться и распространено повсеместно — его можно заказать в баре или «забить» дома самому. Бум домашних кальянов неувидителен: часто посещать заведения не каждому по карману, поэтому «домашний» кальян быстро окупается. Да и процесс приготовления довольно простой: воду в колбу, табак в чашу, сверху угли – готово.

Благодаря своей доступности и распространённому мнению о безвредности, такой вид отдыха стал очень популярен. Разнообразные вкусы, густой дым, бурлящая вода в колбе – все это придает атмосферность простым посиделкам с друзьями. Однако, не стоит забывать, что в любом табаке (будь он для кальяна или для сигарет) содержатся вредные для организма вещества, которые оседают в легких в процессе курения и негативно сказываются на здоровье.



Мода на кальяны постепенно перешла в моду на вейпы. Это портативная электронная сигарета, она же «вапорайзер» (от английского vaporizer). В ней происходит испарение ароматизированной жидкости, в составе которой есть никотин. Все это преподносится как безвредная альтернатива не только сигаретам, но и кальяну, а так же как способ отказа от курения. Основной аргумент – отсутствие процесса горения. Сейчас это называют целой вейп-культурой и даже проводят соревнования по парению вейпов (придание разных форм выдыхаемому пару). Несмотря на отличие от кальяна и сигарет, безвредность вейпа – это просто пускание дыма в глаза в прямом и переносном смысле.



Вредны ли кальян и вейп для здоровья?

В кальяне табак не горит, как в сигаретах, а выделяет пар от пропитки табака. Курильщик избавлен от большей части вредных веществ, образуемых в процессе горения. Например, в сигаретах их более 4000. Однако, нельзя назвать это безобидным развлечением.

Что входит в состав табачной смеси для кальяна?

- Листья табака
- Сахарный сироп (или «патока»)
- Глицерин
- Консерванты
- Ароматизаторы

А вот, что получают легкие в процессе курения кальяна:

1. **Никотин** – сильный нейротоксический яд. Вызывающий привыкание и наносит вред многим системам организма (дыхательной, пищеварительной, репродуктивной и др). Вызывает учащение сердцебиения, повышение давления, негативно сказывается на сосудах головного мозга. В кальянном табаке никотина меньше, чем в сигаретах: до 0,6% в популярных табаках для кальянов против 0,6-3% в сигаретах. Если курить кальян нечасто, то никотина от кальяна получите значительно меньше. Но все равно это не безобидная доза.
2. **Смолы** – хоть и в небольших количествах, но все же, присутствуют в кальянном табаке и попадают в легкие. Вода в колбе останавливает часть смол, но далеко не всю.
3. **Оксид углерода** – продукт горения угля при курении кальяна. Заметьте, горения угля, а не табака. Способствует развитию кислородного голодания сердца и мозга, вытесняя кислород. При этом усиливается нагрузка на сердце, учащается пульс. Угарный газ вызывает тошноту, головную боль, обмороки. Все симптомы отравления угарным газом знакомы людям, которые впервые попробовали кальян или переборщили с ним.
4. **Глицерин**. Это натуральное вещество и безвредно для организма. Но при нагреве свыше 300 градусов выделяет канцероген – акролеин.
5. **Ароматизаторы** – еще одна «темная лошадка» в составе курительных смесей. Нельзя сказать однозначно, вредны они или полезны, все зависит от конкретного ароматизатора. Например, один из популярных ароматизаторов, придающих сливочный вкус – диацетил – произвел настоящий скандал на американской фабрике по производству попкорна. Из-за высокой концентрации этого вещества в воздухе работники фабрики получили массовое отравление. Если используются натуральные ароматизаторы, но никакого вреда они не несут.
6. **Консерванты**, как и ароматизаторы, не все вредны. Например, сахар – натуральный консервант. Нужно смотреть конкретный консервант на упаковке.

Вейп: вреден или нет?

Состав жидкостей для вейпов мы берем с упаковок и официальных сайтов производителей. В жидкостях кустарного производства могут содержаться другие вещества, не указанные в составе.

Компоненты жидкости для вейпа:

- Пропиленгликоль
- Глицерин
- Никотин
- Ароматизаторы
- Вода

Что попадает в легкие из вейпа:

1. **Пропиленгликоль** – бесцветное органическое соединение. Может вызывать раздражение дыхательных путей и сильную аллергию. При умеренном употреблении не наносит вреда здоровью.

2. **Никотин** – сильный нейротоксический яд, как уже говорили выше. В жидкостях для вейпов никотина содержится столько же, сколько в сигаретах – около 6 мг на 1 г смеси. По отзывам, один «парильщик» в среднем выкуривает 10 г смеси в неделю, а это 60 мг никотина. Что по никотину равно примерно 50 сигаретам.
3. **Глицерин**. Это натуральное вещество и безвредно для организма, если не перегревать. Но при нагреве свыше 300 градусов выделяет канцероген – акролеин.
4. **Ароматизаторы и консерванты** мы разобрали выше. Далеко не самые вредные компоненты, есть совсем безвредные.

В отличие от кальяна, вейп не выделяет оксид углерода и смолы. Глицерин, пищевые ароматизаторы и консерванты относительно безопасны для приема внутрь, но действие от вдыхания этих веществ пока недостаточно изучено. Отсутствуют исследования, указывающие, что попадание этих веществ в легкие не наносит вреда здоровью.

http://youtube.com/watch?time_continue=1&v=2Dhvr74HIg&feature=emb_logo

Кальян и вейп: вред или польза?

Сравнивая один кальян и один вейп по выделению вредных веществ, нужно отдать должное вейпу – при его употреблении нет продуктов горения. При обоих способах курения организм получает большие дозы никотина с сопутствующими веществами. Палитра вредных веществ меньше, но они все равно попадают в легкие, а оттуда в кровь. Понятно, что вдыхаемый «дым» или «пар» здоровья не прибавят. **Польза от кальянов и вейпов может быть только одна – помочь бросить курить сигареты.** Выбрав меньшее из зол, можно наносить меньше вреда здоровью.

Что вреднее: кальян, вейп или сигареты?

По содержанию вредных веществ, однозначно, **сигареты вреднее.** Мы расположили эти средства курения по мере уменьшения вреда так:

- сигареты
- кальян
- вейп

Однако, нужно учитывать частоту и количество курения. Парить вейп каждый день без остановки или курить одну сигарету в день? Одна сигарета нанесет меньше вреда. Если сравнить пачку сигарет в день и такое же по времени курение вейпа – выигрывает вейп. Кальян многие курят 1-2 раза в месяц и вред от такого курения не идет ни в какое сравнение с сигаретами.

Слухи о вреде кальяна в сравнении с сигаретами – лож. Как и миф о приравнении кальяна в курению 100 сигарет. Посмотрите ролик о разоблачении этого мифа.

<https://www.youtube.com/watch?v=ciWRj47bXE8>

Почему вейп – плохая замена кальяну?

Вейп – портативный девайс, он не требует подготовки, всегда с собой – достал и закурил. Вейп можно курить в местах, запрещенных для курения, идя по улице, в перерывах на работе, дома, да хоть постоянно – это еще одна вредная привычка, подкрепленная психологической зависимостью. Вейп курят постоянно и везде. Кальян делается, как правило, вечером, после работы, для компании людей, то есть концентрация продуктов испарения при выкуривании одного кальяна на одного человека – не больше, чем за день курения вейпа.

Вейп вместо сигарет

Заменить курение сигарет вейпами однозначно стоит, если не получается просто бросить курить. Вред значительно меньше, нет дискомфорта окружающим, близкие люди перестанут быть пассивными курильщиками. Не забывайте, что в парении тоже нужно знать меру и не парить целый день.

Вызывают ли кальян и вейп зависимость?

Ливанские ученые вели исследования и сделали вывод: 90 % людей, курящих кальян до 3-х раз в неделю и 60 % людей, выкуривающих от 3 до 6 кальянов в неделю, не имеют никотиновой зависимости. Аналогично обстоят дела с вейпами. В умеренных количествах физическую зависимость не вызывают ни вейпы, ни кальяны.

Другое дело – психологическая зависимость. Отдых с кальяном для многих стал традицией, его курят везде: в кафе, на природе, дома. Вейперы парят на протяжении всего дня: это переходит из простого увлечения в традицию, заполняющую пустое время. Если без дыма не получается расслабиться или отвлечься – первый признак психологической зависимости.

Стоит ли курить вейп или кальян?

Любое курение вредно для здоровья, как дышать выхлопными газами, употреблять алкоголь. На выхлопные газы мы повлиять не можем, а не употреблять алкоголь и бросить курить в наших силах.

Бесспорно одно – медицинские исследования показали, что **курение сигарет и чрезмерное курение кальяна повышает риск онкозаболеваний и хронического бронхита**. Наверняка и с вейпами не все так хорошо, как кажется, только исследований пока недостаточно. В США и многих странах Европы начинают запрещать курение и продажу вейпов лицам, не достигшим 18 лет, потому что «подсаженные» на вейп подростки чаще переходят на курение сигарет. В остальных случаях откажитесь от курения и будьте здоровы!

http://youtube.com/watch?time_continue=2&v=lowwcNuoFGo&feature=emb_logo

Занимайтесь спортом, двигайтесь и путешествуйте!