

Вреден ли кальян? Что вреднее сигареты или кальян?

[Европейский кардиологический журнал](#) опубликовал статью о эффектах кальяна на организм.



Перевод этого постера:

“Одна сигарета это 5-7 минут, 8-12 затяжек 40-75 мл дыма в затяжке.

Одна сессия кальяна это 20-80 минут, 20-200 затяжек и 150 мл в одной затяжке”

Кальян – устройство, которое придумали для курения табака еще в 16 веке.

Существует ряд мифов о том, что курение кальяна менее вредно для здоровья.

Мода на курение кальяна – это тренд во всем мире. Люди в Европе курят кальян только эпизодически, поэтому оценить как это влияет на продолжительность жизни очень сложно. Исследований, которые представили бы смертность и заболеваемость в группах людей, курящих кальян недостаточно.

Научные данные

[Свежий литературный обзор](#) обобщил существующие данные.

Вредные факторы

- как минимум 16 разных полициклических ароматических углеводов как в сигаретах, так и в кальяне
- так же есть другие токсические составляющие как формальдегид, фенол, фураны и даже радиоактивные

металлы, мелкие частицы.

- содержание никотина в одной голове неароматизированного табака (20 граммов) эквивалентно 70 обычным сигаретам
- содержание никотина в плазме крови повышено, как у курящих сигареты так и курящих кальян
- бензпирены являются доказанными канцерогенами и их в три раза выше в кальяне
- [уровень карбоксигемоглобина \(гемоглобина связанного с угарным газом\) в 3,75 раз выше в группе курящих кальян против сигаретных курильщиков, что связано с повышенным получением угарного газа.](#)
- [регулярные курильщики кальяна имеют в три раза больший риск тяжелого поражения коронарных артерий на ангиограмме](#)
- [эндотелиальная функция \(показатель здоровья сосудов\) была значительно сильнее нарушена у курильщиков кальяна в сравнении с курильщиками сигарет и курильщиков не сигарет](#)

Выводы

Курение кальяна неблагоприятно увеличивает риск сердечно-сосудистых событий, увеличивает артериальное давление, ухудшает вариабельность сердечного ритма, усиливает воспаление и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, имеет ряд других негативных эффектов от провокации рака до развития инфекций.

Источник:



[Европейский журнал кардиологии:](#)

Isabella Sudano, Jens Barthelmes, Is waterpipe-smoking bad for your heart?, European Heart Journal, Volume 39, Issue 33, 01 September 2018, Pages 3016–3017, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy441>

Это фото на заголовке я случайно сделал в Ханжоу на берегу озера Си Ху. Если захотите его использовать пожалуйста согласуйте со мной и я пришлю в оригинальном качестве.