

# ВРЕД КАЛЬЯНА



Кальян – прибор, используемый для вдыхания аэрозоля, пара или дыма, возникающих от тления и (или) нагревания табака, не в котором аэрозоль, пар или дым проходят через сосуд с жидкостью.

**В табаке для кальяна содержится никотин, который вызывает привыкание и способствует приобщению к курению.**

- **Бактерии, содержащиеся в кальяне:** синегнойная палочка, золотистый стафилококк, полный спектр кишечных бактерий, плесневые грибы, дрожжи.

- **Кальяны приносят вред:** посредством обжигающего дыма, смолами, продуктами окисления табака и т.д.



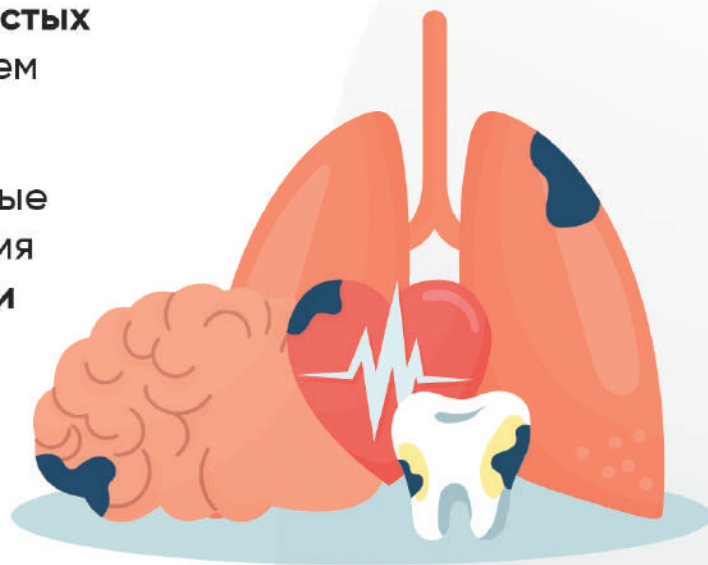
- Типичный сеанс курения кальяна продолжительностью в 1 час включает в себя вдыхание дыма, в 100–200 раз превышающего объем, вдыхаемый одной сигаретой.

- Курение кальяна связано с раком полости рта, пищевода и легких, раком желудка и мочевого пузыря.

- **Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, пародонтоза, проблем психического здоровья.**

- **Дети, рожденные от людей, которые курили кальян каждый день во время беременности, весят при рождении меньше, чем дети, рожденные от тех, кто не курит.**

- **Имеются риски мужского бесплодия.**



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КАЛЬЯНА В ПОЛЬЗУ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

# КАЛЬЯННЫҢ ЗИЯНЫ



Кальян – бұл аэрозоль, бу немесе түтін сұйықтық ыдысы арқылы өтетін темекіні жағу және (немесе) қыздыру нәтижесінде пайда болатын аэрозольді, буды немесе түтінді ингаляциялау үшін қолданылатын аспап.

**Кальян темекісінің құрамында никотин болады, ол тәуелділікті тудырады және темекі шегуге қосылуға ықпал етеді.**

• **Кальян құрамындағы бактериялар:** көк іріңді таяқша, алтын стафилококк, ішек бактерияларының толық спектрі, зең саңырауқұлақтары, ашытқы.

• **Кальян зиян келтіреді:** күйдіретін түтін, шайырлар, темекінің тотығу өнімдері және т. б.



• Әдеттегі 1 сағаттық кальян темекі шегу сеансы бір темекі жұтқан көлемнен **100–200 есе көп түтінді жұтуды қамтиды.**

• Кальян шегу ауыз қуысының, өңештің және өкпенің қатерлі ісігімен, асқазан мен қуықтың қатерлі ісігімен байланысты.

• **Жүрек-қан тамырлары аурулары, пародонтоз, психикалық денсаулық проблемаларының қаупін арттырады.**

• Жүктілік кезінде күн сайын кальян шегетін адамдардан туылған балалардың **салмағы темекі шекпейтіндерден туылған балаларға қарағанда аз болады.**

• Ерлердің бедеулік қаупі бар.



**ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ҮШІН КАЛЬЯННАН БАС ТАРТЫҢЫЗ!**