

## **Можно ли детям курить кальян?**

Курение и дети — на сегодняшний день тема актуальная, так как даже в утробе курящей матери ребенок уже получает первое никотиновое отравление. К сожалению, курящие мамы — не редкость в современное время, вследствие чего после рождения у малыша нередко обнаруживают врожденные заболевания. И вред детскому организму способно наносить курение не только сигарет, но и кальяна.

### **Кальян или сигарета**

Сходство между двумя вредными привычками в том, что в организм попадает дым и никотин. Популярное восточное устройство для курения также предусматривает вдыхание табачного дыма, но он фильтруется фруктовыми жидкостями, водой или вином. Такой процесс считается менее вредным (а иногда и вовсе безопасным) по сравнению с сигаретами. Некоторые увлекающиеся восточными традициями родители имеют в доме кальян, и даже предлагают побаловаться ним своим детям, считая это занятие безопасным для здоровья. Но это не так. Заправляемый в кальян табак отличается от сигаретного тем, что он пропитан добавками разного вкуса. По причине влажности кальянного табака он не сгорает столь быстро, как в обычных табачных изделиях, а постепенно тлеет. Внимание!

Однако и в процессе кальянокурения вредные вещества так же поступают в организм курящего взрослого или ребенка. Более того, дым вдыхается в гораздо большем объеме, чем при классическом курении сигарет. В последнем случае канцерогенные вещества причиняют огромный вред не только органам дыхательной системы, но и другим органическим тканям. И хотя многие уверены в обратном, при раскуривании кальянной трубки попадание токсинов в организм тоже имеет место. К таким ядовитым веществам относится угарный газ, отравляющий легкие не меньше, чем вредные компоненты сухого табака. Также курительщик вдыхает с дымом кальяна карбоксигемоглобин, хром, свинец, мышьяк, котинин и никотин, которые угнетают дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную систему. Вследствие такого отравления в организме происходят патологические процессы, нарушающие функции органов. Не исключается возникновение онкологических заболеваний легких, так как дым при курении кальяна затрагивает глубокие отделы легочной ткани. Если взрослый или ребенок покурит кальян в течение пятнадцати минут (а зачастую церемония длится не меньше этого времени), то можно считать, что он выкурил семь классических сигарет.

### **Последствия кальянокурения для детей**

Если курение вызывает целый ряд болезней у взрослых, то что тогда говорить о детях, у которых организм находится в постоянной стадии формирования и роста. Длительное или регулярное поступление в него канцерогенных веществ приводит к медленному и запоздалому развитию ребенка. Защитные силы организма падают, мышечный тонус у курящих детей ослабевает, кости становятся хрупкими, мозговая деятельность затормаживается, и возникает большое количество сбоев в работе органических систем. У школьников, которые пристрастились к вредной привычке, отмечается нарушение работы центральной нервной системы. Дисфункция выражается в

снижении памяти, внимательности, появлении раздражительности, нервозности или апатичного состояния. Зависимость от табака у детей наступает быстрее и выражается ярче, чем у взрослого. Ребенок становится агрессивным пока не покурит кальян или сигарету. Таким образом, в организме нарушаются обменные процессы, при которых разрушаются и плохо усваиваются витамины, минералы, микроэлементы. Формирование детского организма замедляется. У курящих девочек по причине нарушения гормонального баланса возникают проблемы с менструальной функцией. У мальчиков приостанавливается половое созревание и рост скелета. У курящих детей присутствуют признаки анемии, так как функция кроветворения ослабевает, а токсины убивают ферменты. В результате этого кожа ребенка бледнеет, через нее просматривается капиллярная сетка. Нередко у курящих мальчишек под глазами отмечаются мешки. Такой симптом говорит о сбоях в окислительных реакциях организма и в системе выделения.

Так как иммунитет у детей формируется и крепнет постепенно, они склонны к восприятию различных инфекций и вирусов, то есть часто болеют ринитами, ангинами, ларингитами и т. д. При баловстве кальяном возникновение воспалительных процессов в органах дыхания ребенка возрастает в три раза. Дым кальяна может ухудшить зрение, слух, обоняние и вкус, а также привести к воспалению голосовых связок. Причиной появления у ребенка кашля, повышения температуры, сухости в рту и боли в горле может быть не только респираторная болезнь, но и реакция на курение. От некачественного табака в сигарете или кальяне у детей появляется тошнота, озноб, онемение конечностей, головокружение и звездочки в глазах.

### **Как предотвратить курение в детском возрасте?**

Если своевременно обратить внимание на поведение ребенка, который балуется сигаретами или кальяном, то предупредить серьезные заболевания можно успеть. В противном случае дети, дышащие табачным дымом, с ранних лет рискуют стать инвалидами на всю жизнь. Для защиты подрастающего поколения от вредной и убивающей его привычки необходимо проводить с детьми просветительскую работу, демонстрируя яркие примеры угрозы для жизни и последствия табачной зависимости. Безусловно, взрослые не должны сами курить сигареты и кальян, хотя бы при детях. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что его любят и оберегают, а также он должен быть постоянно занят увлекательным для него и полезным делом, чтобы не хватало времени на глупости и опасные хобби.