



НАРГИЛЕ



Наргилето е все едно да пушиш 40 цигари.

Това е добре за настроението.

От наргилето ме боли главата.

С приятели, бира в ръка, с наргиле в уста.

Полезна и обективна информация за наргилето.



ПРОИЗХОД И УПОТРЕБА

Наргилето се асоциира с ориенталските традиции. Нарича се още водна лула, нархиле, шиша. **Произходът му е загадъчен** и понякога става повод за спорове. Той играе важна роля в някои култури и символизира диалога. Наргилето обикновено се консумира в група и представлява момент на приятелско събиране и релаксация за пушачите.

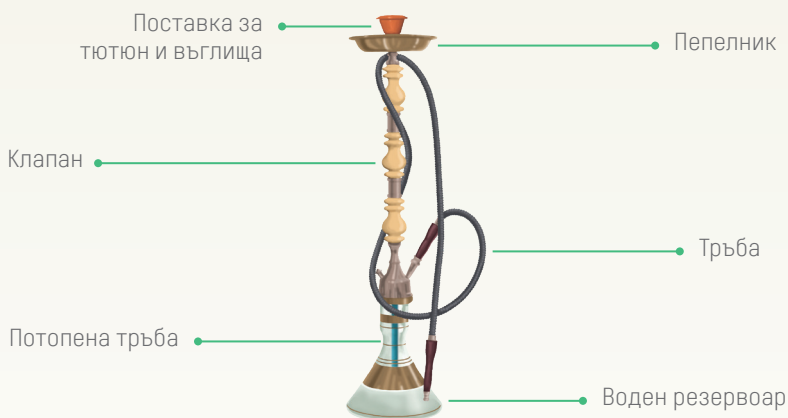
През последните години наргилето все по широко се разпространява на Запад. Много шиша барове и ресторанти се отвориха в цяла Европа.

Въпреки това, много от потребителите изглежда са **слабо информирани** за влиянието на наргилето върху здравето. Някои свидетелства, събрани от Фонда за дихателни заболявания (FARES), показват голям брой фалшиви вярвания.

Тази брошура е създадена с цел да предостави полезна и обективна информация за наргилето.



КАКВО Е НАРГИЛЕТО?



Наргилето е водна лула, използвана по-специално за пушене на тютюн и меласа, нагрят с въглен. В горната част на тръбата тютюнът се поставя в чашката за тютюн под нагретите въглища. Пушачът засмуква тръбата, което кара дима да се спуска по потопената тръба. После димът се издига на повърхността на водата и след това в тръбата.

Тютюнът, който се консумира най-много в наргилето е съставен от около 30% тютюн и 70% меласа. Меласата е смес от мед и плодове, към която понякога е добавен изкуствен аромат.

Парните камъни (или **камъните за наргиле, steam stones**) представляват **алтернатива на тютюна**. Те са порести камъни, покрити с глицерол и изкуствен аромат. Нагрети с въглен, те произвеждат пари като електронна цигара. Имат предимството да не съдържат никотин.

Въгленът се използва за **горене** (изгаряне) на тютюна. Съществуват традиционни въглища и въглища с бързо запалване. Последният е покрит с вещество, което ускорява горенето; той произвежда по-голямо количество **токсични вещества**.

Електрическите въглища са алтернатива на конвенционалните въглища. Става въпрос за електрическо съпротивление, което загрява тютюна или парните камъни, като същевременно предотвратява изгарянето. В този случай няма производство на въглероден окис (CO) или катран.



НАРГИЛЕТО ПОД ЛУПА

Катранът е черен и мазен материал, получен при изгарянето на тютюн както и при всяко естествено гориво (например въглища), загрято при висока температура. Производството на катран само от едно наргиле е до 100 пъти повече от тази на една цигара.

↳ **Повечето катрани, произведени при изгарянето на тютюна и въглена, преминават през водата, която задържа малко по-малко от половината. Следователно те се вдишват от пушача, причинявайки дразнене, кашлица и поглъщане на много токсични или канцерогенни химикали.**

Никотинът е молекула, съдържаща се в тютюна. Когато се консумира чрез конвенционална или електронна цигара, тя действа върху мозъка и за секунди предизвиква усещане за благополучие, което може да доведе до пристрастяване. Скоростта на действие на никотина е по-ниска при наргилето, отколкото при конвенционалната цигара, докато количеството вдишан никотин е два пъти по-голямо.

↳ **Рискът от пристрастяване към никотин по време на честа консумация на наргиле не е нулев, особено защото често е придружен от важни социални ритуали, които могат да засилят желанието за повторение на опита.**

Въглеродният оксид (CO) е газ, който се получава при горене. Става въпрос за газ без цвят и мирис, но силно токсичен. Когато се вдишва, CO се прикрепва към червените кръвни телца на мястото на кислородните молекули (O₂). Следователно органите и мускулите на тялото са по-слабо снабдени с кислород. В опит да компенсира липсата на O₂, костният мозък увеличава производството на червени кръвни телца, което съгъстява кръвта.

↳ **Количеството CO, вдишано за една сесия наргиле е приблизително еквивалентно на това, което се вдишва при пушене на две кутии цигари.**



ПОСЛЕДСТВИЯ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО

Редовната консумация на наргиле представлява риск за здравето на пушача и на хората около него. Последствията върху здравето на пушача са свързани по-специално с хронично дразнене на дихателните пътища и излагане на компонентите от дима на тютютн и въглища (СО, катран, добавки, никотин), което може да причини:

- › Рак
- › Сърдечно-съдови заболявания: инфаркт, тромбоза, инсулт (мозъчно-съдов инцидент) ...
- › Хронични дихателни заболявания: емфизем, ХОББ (хронична обструктивна белодробна болест).

Пушенето оказва влияние и върху сексуалния живот, плодовитостта, обонянето, вкуса, настроението, устната хигиена ...

Пасивното пушене е дишането на дим от хората около пушача. По време на наргиле сесия, издишаният от потребителя дим се разпространява във въздуха и се вдишва от околните. Непушачът, който се намира в помещението диша както дима, който идва директно от наргилето, така и този, който се отделя от пушача.

↳ **Присъствайки на наргиле сесия, "пасивният пушач" се излага на рисковете за здравето, подобни на тези на потребителя.**



Наргилето може да бъде рецидивиращ фактор за бивш пушач на цигари.



НЯКОЛКО СЪВЕТА

Ето няколко съвета за намаляване на рисковете за здравето при използване на наргиле:

СЪВЕТИ

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ

- › Използвайте само водата в резервоара.
- › Разпределете въглицата равномерно, за да не овъглите тютюна.
- › Не пълнете тютюна за наргилето твърде плътно вътре в чашката за тютюн.
- › Вдишвайте дима плитко и нарядко

ВЪГЛИЩА И ТЮТЮН

- › Предпочитайте парните камъни, а не тютюна, за да ограничите поглъщането на токсични вещества.
- › Предпочитайте топлинни източници, които не се горят, като електрически въглища например.
- › Ако използвате конвенционален въглен, изберете естествен дървесен въглен, а не този с бързо запалване.
- › Не използвайте въглен за барбекю.
- › Използвайте тютюн за наргиле, чийто състав е ясно споменат.

ОКОЛНА СРЕДА

- › Използвайте наргилето на добре проветриви места (с два източника на вентилация, за да има течение).

ПОДДРЪЖКА

- › Не забравяйте да сменяте редовно гъвкавия маркуч.
- › Сменяйте водата в резервоара възможно най-често.

ХИГИЕНА

- › Използвайте стерилен пластмасов мундщук за еднократна употреба за всеки отделен пушач на наргиле.



С цел да намалите рисковете за здравето, консумирайте на открито, предпочитайте парни камъни, нагривани с електрически въглен, и използвайте само вода във вашето наргиле. Тези няколко съвета значително ограничават вдишването на токсични вещества, катран и въглероден оксид.



КАКВО КАЗВА ЗАКОНЪТ?

От 1 юли 2011 г. е забранено да се пуши тютюн, тютюневи изделия или подобни продукти на всички затворени места, достъпни за обществеността, без изключение. Така че това важи и за наргилето, когато се използва с тютюн.

Въпреки това е разрешено:

- › Да се пуши на тераса, при условие че поне едната страна (или стена) е напълно отворена. Не е достатъчно да отворите прозорците на едно затворено помещение;
- › Да се пуши в пушилня, ако отговаря на условията, предписани от закона.

Във всички случаи законът налага:

- › Да се поставят табели за забрана на пушенето на входа и вътре в заведението, така че всички да могат да ги видят;
- › Да се отстранят всички елементи, които водят до убеждението, че пушенето е разрешено (напр. пепелници);
- › Да се спазва и прилага забраната за пушене на обществени места на всички тютюневи и подобни на тютюна изделия (цигари, наргиле, електронна цигара и др.);
- › Обществените места да се пазят от тютюнев дим.

В допълнение, за наргилето важат същите закони като тези, свързани с тютюневите изделия: продажбата е забранена за хора на възраст под 18 години, задължение за посочване върху опаковката на рисковете за здравето ...



Според Световната здравна организация: „наргилето е не само риск за здравето, но и представлява врата към тютюнопушенето за определен брой млади хора“ (доклад на Световната здравна организация за глобалната епидемия от тютюн, 2008 г., пакет за захранване).



НА КОГО ДА ЗАДАДЕТЕ ВАШИТЕ ВЪПРОСИ?

- › На вашия **лекар** или на всеки друг медицински специалист
- › На **табаколога**, тоест здравен специалист, занимаващ се с подкрепата при отказване от тютюнопушенето и неговото управление
 - www.tabacologue.be
- › В **Помощен център за пушачи - Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** (мултидисциплинарен екип)
 - www.centresdaideauxfumeurs.be
- › В **Tabacstop** (безплатно обаждане) 080011100, където един табаколог ще отговори на вашите въпроси или дори ще ви даде безплатна редовна подкрепа, ако искате да се откажете от пушенето
 - www.tabacstop.be

Консултациите при табаколога се възстановяват частично от здравната каса.

**ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ ЩЕ НАМЕРИТЕ В БЛОГА WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE
ИЛИ НА НАШИЯ УЕБСАЙТ WWW.FARES.BE**

По инициатива на



С подкрепата на



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE