

## ВСЕ ПРО ШКОДУ КАЛЬЯНА

*Дударь Н. І.*

*Полтавський державний аграрний університет*

***Анотація.** В даній публікації розглядається питання шкідливого впливу, паління кальна на організм дітей та підлітків, а також зниження ризику появи мотивації до паління, необхідність активізації роз'яснювальної роботи про шкідливість кальяну на здоров'я як серед дітей, так і дорослих.*

***Ключові слова:** кальяна, шкода кальяна, табак, апное, шкідливі речовини.*

Кальян – це східний прилад для паління, в якому табачний дим охолоджується і очищується, проходячи крізь воду. Кальян був винайдений у Середньорічному Ірані і доволі швидко розповсюдився по усьому мусульманському світу, від Індокитаю до Мароко. Прилад був винайдений у XVI столітті в Індії. У Європі він набув певної популярності у XIX столітті, у зв'язку з модою на Східну екзотику.

Назва приладу для паління кальяну має ще декілька синонімів: «шиша», «хука», хугга, наргіле, аргіле, уотерпайп, хабблі-бабблі, борі, джаджер, боур гозе. За останні декілька років паління кальяну стало доволі модною розвагою. Число його прихильників зростає. Паління кальяна стало модним у закладах розваги і у багатьох молодих людей.

Кальян зв своїм приємним ароматом і м'яким смаком є особливо приманкою для підлітків, які раніше ніколи не пробували палити і не палили. Власне це справжня пастка – утворення залежності без того, щоб людина сама цього не усвідомлювала. Першочерговий азарт поступово змінюється звичкою, що відкриває шлях до паління цигарок, а також вже не далеко до вживання наркотиків. Також нерідко молодіжні кальянні вечірки, де у кальяні замість води використовують алкогольні напої (переважно вино) або замінюють табак для паління коноплею.

Варто відмітити, що випадкові курці кальяну, а вони представляють більшість його поціновувачів, не мають табачної або нікотинової залежності. Вони практично ніколи не палять цигарок, тому що шукають перед усім, нові аромати, смак, обставини подібно деяким поціновувачам кави. Крім того, часто, такі курці просто слідують моді або хочуть здаватися «крутими». Вони смакують кальян на рівні смакових бугорків, не відчуваючи потреби вдихати дим. Якщо серед них і спостерігається залежність то це, скоріше всього поведінкова або суспільна залежність. Люди, що балують себе палінням кальяна, вважають, що це відносно нешкідлива забава. Табак ароматизується особливими добавками, гаситься його неприємний смак, створюється лірично-романтична аура навколо паління кальяна [1, 499].

Основними частинами кальяна є колба для рідини, чаша для табаку і шахта, в якій дим змішується з парами. Людина бере у рот шланг і вдихає кальянный дим. Будова кальяна передбачає проходження диму від тліючого вугілля і табака через водяний фільтр і через додаткову систему різного роду фільтрів. Дим кальяну навіть після проходження скрізь водяний фільтр, містить у великій кількості чадний газ, солі важких металів і хімічні речовини, викликаючи рак. Водний фільтр утримує частину нікотину, але не попереджує виникнення залежності і не гарантує нешкідливості (безпеки) паління. Однак дим не очищується від усіх шкідливих речовин і домішок повністю – інакше б виключався весь сенс паління кальяну взагалі.

Залишається у димові і нікотин – а за годинний сеанс той хто пале кальян отримує стільки нікотину, скільки міститься у 5 пачках цигарок. Враховуючи середню тривалість ритуалу паління кальяну від 30 хвилин до півтори години) крізь легені того, хто пале кальян проходить об'єм рівноцінний 150 цигаркам. При палінні кальяну 50-200 затяжок, кожна з яких містить 0,15-1,0 літру диму.

Табак у кальяні тліє на вуглях при температурі 450°C і просто не встигає охолонитися до нешкідливої температури, навіть проходячи крізь воду. Кальянный дим, проходячи крізь воду, зволожується і це дозволяє вдихати його більш глибоко. А постійне вдихання 500-600 см<sup>3</sup> диму згубно відображається на

властивостях легень виводити шкідливі речовини. Легені втрачають еластичність, а разом з нею і цю властивість [3].

Кальянний табак відрізняється від цигаркового, або будь-якого іншого табака. Його можна поділити на 2 види:

1. Tobamel або mu`essel (араб) – містить до 70% меду, патоки, різноманітних фруктових есенцій і гліцерину в якості охолоджувача.
2. Jurak – вважається перехідним варіантом між простим табаком і підготовленим.

Використовують спеціальний табак (зазвичай ароматизований). Замість води, як охолоджувача різноманітні безалкогольні і алкогольні напої. Останнім часом до даної суміші додають різноманітні фрукти та ягоди (клубника, яблука). Внаслідок високої токсичності у кальянних курців зростають ризик виникнення:

- раку легень – у 2 рази;
- серцево-судинних захворювань – в 2,2 рази;
- респіраторних захворювань і ринітів – в 2,3 рази;
- альвеоліту – в 3,7 рази;
- чоловічої неплідності – в 2,5 рази;
- остеопорозу і патології ротової порожнини – в 3,5 рази.

Доведений зв'язок вживання кальяну з раком гортані та носоглотки, сечового міхура, гепатиту С та туберкульозу.

Паління кальяна особливо небезпечне з точки зору захворюваності дихальних шляхів.

1. Опіки ротової порожнини та дихальних шляхів.
2. Хронічна обструктивна хвороба легень.

Доведений ризик зниження імунітету у тих, хто курить кальян, який пояснюється традицією спільного паління. Паління у великих компаніях без індивідуальних мундштуків може призвести до гепатиту, герпеса. У 3-5 разів зростає ризик розвитку остеопорозу і патології ротової порожнини (гінгівіт, крововиливи, виразки, пародонтит). Традиція палити кальян однією великою

компанією, в якій може виявитися людина, що кашляє, створює високий ризик зараження туберкульозом. Тепле, мокре середовище колби кальяна є ідеальним середовищем для розмноження палички Коха і зараження туберкульозом [2, 116].

У кальянних курців зростає ризик виникнення раку легень, ротової порожнини, гортані, шлунку, сечового міхура, шкіри. В організмі паліїв кальяна спостерігається досить висока концентрація карбоксигемоглобіну, миш'яку, хрому, нікотину, котініну, свинцю. Все це викликає рак легень, порушення всіляких функцій легень, коронарну хворобу серця, низьку вагу, при народженні потомства. Подружжя, які палять кальян часто страждають неплідністю. Шкода від паління кальяну може відобразитися на здоров'ї дітей і онуків курця. І навіть на здоров'ї правнуків.

В суспільстві курців кальяна отримують усі шкідливі речовини (азот, оксид вуглецю) і нікотин у свої легені (пасивне паління). Пасивне паління може викликати:

1. Апноє (тимчасову зупинку дихання) та різке зменшення частоти і глибини дихання. Яскраво виражене у немовлят, чия мати палила кальян у I-му триместрі вагітності.
2. Виражене зниження функції легень у пасивних дорослих курців.
3. Провокує напади астми у дітей.

Виникнення залежності – кількість диму, яка вдихається, звісно, варіюється, в залежності від моделі кальяну і образу паління, але не один вид кальяну не є не шкідливим для здоров'я, а будь-яка залежність рано чи пізно потребує збільшення дози. Заядлі курці пояснюють, що вони не можуть не палити кальян більше двох діб. Цей термін пов'язаний з котоніном, напіврозпад якого коливається між 15 та 20 годинами, що свідчить про наявність залежності.

Для зменшення негативних наслідків для організму людини існують так звані правила негласного етикету при палінні кальяна:

1. Використовуйте для кальяна тільки спеціальний табак і суміші. Можна складати складний «букет» і самому, але тільки проконсультуватися зі знавцями.

2. Своєчасно промивайте трубки, шланги, колбу. Якщо приємним димом з Вашого кальяну насолоджуються відразу декілька чоловік, не лінуйтеся змінювати мундштук.

3. Не наливайте у колбу ніяких спиртних напоїв, щоб не підсилювати і без того шкідливий вплив кальяну і не сп'яніти до самого непристойного стану.

4. Не заливайте кальян міцними напоями, краще віддати перевагу різноманітним видам чаю, настоїв, лимонадів.

5. Намагайтеся робити рівномірні та глибокі затяжки.

6. Потурбуйтеся про вентиляцію у приміщенні.

7. Частіше продувайте кальян.

8. Вибирайте гарний табак.

9. Не варто економити при покупці кальяну і аксесуарів до нього.

10. Відмовтесь від паління на пустий шлунок.

З метою попередження шкідливого впливу, паління кальяна на організм дітей та підлітків, а також зниження ризику появи мотивації до паління необхідно активізувати роз'яснювальну роботу про шкідливість кальяну на здоров'я як серед дітей, так і дорослих, використовуючи усі джерела, в тому числі медіа та Інтернет. Все вищесказане передбачає необхідність створення системи освіти проти паління, особливо у середовищі здобувачів вищої освіти. Це може стати достатньо ефективною мірою підвищення рівня здоров'я населення.

### **Список використаних джерел**

1. Наркологія: Національний підручник (за редакцією проф. І.К. Сосіна, доц. Ю.Ф. Чуєва). Харків: Колегіум, 2014. 1500 с.

2. Андреева Т. І. Куріння кальяну як новий фактор ризику поширення туберкульозу в Україні. Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду [за ред. Семигіної Т. В.] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська

академія», Школа охорони здоров'я, Центр досліджень здоров'я та соціальної політики. Київ : Унів. вид-во «Пульсари», 2010. С. 107-119.

3. Електронний ресурс <https://tyzhden.ua/shkoda-vid-kalianu/>

## **ЕРГОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ОФОРМЛЕННЯ ПЛАКАТІВ У КАБІНЕТІ ОХОРОНИ ПРАЦІ**

*Дядюн Л. М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

***Анотація.** У статті досліджується проблема візуальної комунікації із застосуванням ергономічних принципів в кабінетах охорони праці. У роботі розглядаються основні елементи дизайну плакатів, такі як кольори, шрифти, розміри та макет, які допомагають зрозуміти важливу інформацію щодо безпеки працівників. Досліджуються також особливості розташування плакатів у приміщенні для максимальної доступності та використання.*

***Ключові слова:** ергономіка, дизайн плакатів, візуальна комунікація, безпека праці, приміщення, продуктивність, ефективність, ризики, травми, нещасні випадки, витрати.*

Кабінет охорони праці є виділений простір, призначений для того, щоб навчати співробітників вимогам правил безпеки. Основними завданнями кабінету охорони праці установи є проведення організаційної і методичної роботи щодо навчання працівників з питань охорони праці, пропаганди безпечних та нешкідливих умов праці і поширення позитивного досвіду щодо створення здорових і безпечних умов праці, профілактики аварій, виробничого травматизму та професійних захворювань.

Досить ефективним є проведення в кабінеті охорони праці, обладнаному наочністю та технічними засобами, лекцій, семінарів, бесід, консультацій, оглядів-конкурсів, перегляду тематичних кіно- та відеофільмів. Серед наочності