

SLADKÉ VÁBENÍ

Vodní dýmka - sladký dým pro mladé



**UŽÍVÁNÍ VODNÍ DÝMKY
KE KOUŘENÍ TABÁKU
PŘEDSTAVUJE SKUTEČNÉ
ZDRAVOTNÍ RIZIKO
PRO KUŘÁKY I PRO DALŠÍ LIDI
VYSTAVENÉ JEJÍMU KOUŘI.**

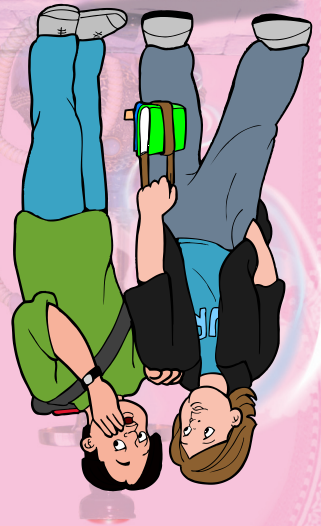


Autorka: MUDr. Hana Sovinová | Návrh a grafická úprava: © ALFILE design 2009
Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10 s podporou projektu WHO/CDC TCDAP
Vytiskl: GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec 1 | 1. vydání, Praha 2009 |
© Státní zdravotní ústav | NEPRODEJNÉ



KOUŘENÍ VODNÍ DÝMKY NENÍ BEZPEČNOU ALTERNATIVOU KOUŘENÍ CIGARET!

CO SE SKRÝVÁ V TABÁKOVÉM KOUŘI?
Tabák do vodní dýmky se nejčastěji skládá z 30 % tabáku, zbytek tvoří melasa, vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny, a případně je přidáván med či různé umělé příchuti. Tabáková směs se vlhčí glycerolem. Kouřit je možno i bylinné směsi bez tabáku, které z velké části tvoří dř stvořlu cukrové třtiny, které jsou odpadem po vyluhování cukru. Tyto drtě bývají ochuceny umělými příchutěmi, často ovocnými, ale i např. karamelovou, kávovou apod., a přidávkem melasy, dávající kouři sladkou chuť. Právě sladká a často ovocná chuť dýmu z vodní dýmky ho dělá velmi atraktivním především pro mladé lidi.



**KOUŘENÍ VODNÍ DÝMKY JE VNÍMÁNO JAKO ZAJÍMAVÁ,
NETRADIČNÍ, EXOTICKÁ AKTIVITA.
JE ALE TAK NEŠKODNÁ, JAK SE MNOzí DOMNÍVAJÍ?**

NIKOTIN - vyvolává závislost.

DEHET - směs chemických látek olejovité konzistence vznikající při tepelném rozkladu organických látek. Obsahuje mnoho jedovatých látek, z nichž celá řada vyvolává rakovinu.

OXID UHELNATÝ - jedovatý plyn, který vzniká mimo jiné při nedokonalém spalování. Vytěsňuje kyslík z vazby na červené krvinky a je hlavní příčinou nemožnosti přenosu kyslíku do tkání těla vč. životně důležitých orgánů.



CO JE TŘEBA VĚDĚT:

Během jednoho posezení s vodní dýmku se vytvoří průměrně 70 litrů kouře.

V souvislosti s použitým způsobem zapálení tabáku a velikostí zápalného uhlíku se vytváří 30 - 100krát více dehtu, 17 - 50krát více oxidu uhelnatého a kouř obsahuje až 6krát více nikotinu než jedna cigareta.

Při průměrném hodinovém posezení u vodní dýmky kuřák vdechne přibližně 100 - 200krát více kouře, než při vykouření jedné cigarety.

Voda v nádobce vodní dýmky dým především ochlazuje. I po průchodu vodou obsahuje kouř vysoké dávky jedovatých složek, zahrnující oxid uhelnatý, těžké kovy a řadu látek, vyvolávajících rakovinu.

Běžně užívané zdroje žáru (uhlíky), které jsou aplikovány na tabák, pravděpodobně vedou ke zvýšení zdravotních rizik, protože při jejich hoření se uvolňují do kouře další toxické látky vč. těžkých kovů a CO.

Sdílení náustku při kouření vodní dýmky představuje riziko přenosu infekčních chorob zahrnující tuberkulózu a infekční zánět jater.

Pasivní kouření směsi takového kouře a kouře z uhlíku z vodních dýmek je rizikové i pro nekuřáky!

Pravidelné kouření vodní dýmky může vést ke vzniku závislosti na nikotinu.