

SLADKÉ VÁBENÍ

Vodní dýmka

- sladký dým pro mladé

Kouření vodní dýmky je vnímáno jako zajímavá, netradiční, exotická aktivita. Je ale tak neškodná, jak se mnozí domnívají?

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 drť stvolů 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.

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 dýmkou 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.

Užívání vodní dýmky ke kouření tabáku představuje skutečné zdravotní riziko pro kuřáky i pro další lidi vystavené jejímu kouři.

Kouření vodní dýmky NENÍ bezpečnou alternativou kouření cigaret!