



Наргиле – основне информације, истине и заблуде



Наргила је водена лула за пушење дувана који пролази кроз охлађену воду. Састоји се од посуде на врху у коју се ставља дуван, металног тела, чиније за воду на дну наргиле и флексибилног црева на чији крај се ставља продужетак за уста. Преко дувана се поставља мрежица на коју се ставља врео угаљ. Дуван се често покрива перфорираном алуминијумском фолијом која, између осталог, спречава да се дуван упали. Величина и изглед наргила варирају. Други називи за наргилу су и водена лула и шиша. Наргила са дуваном је дувански производ и подлеже законској регулативи која регулише употребу дувана и дуванских производа.

Дуван се загрева у посуди на врху, а дувански дим филтрира кроз воду на дну наргиле и расхлађује.

Наргиле се користе за пушење дувана који може бити натопљен меласом или медом и помешан са воћем или аромама које наргилама дају различите укусе (укус јабуке, шљиве, кокоса, ваниле, чоколаде и други).

Поред дувана, за пушење наргила се могу користити и биљне мешавине које не садрже никотин.

Иако се наргиле користе већ вековима, појавиле су се нове врсте наргила назване електронске

наргиле (е-наргиле, шиша, оловке, е-шиша). Е-наргиле су уређаји за електронско допремање никотина. Ови производи раде на батерије и претварају течност која садржи никотин, ароме и друге хемијске материје у пару која се затим удише.

Штетни ефекти пушења наргила

Без обзира да ли се користи дуван или друга мешавина, пушење наргила има негативне ефекте на здравље, пре свега због тога што укључује сагоревање угља и удисање дима. Током пушења наргила ослобађа се дим који садржи угљенмоноксид, канцерогене (нитрозамини, полициклични ароматски угљоводоници, формалдехид и бензен) и токсична једињења (азотни оксиди и тешки метали). Супстанца која се налази у дувану – никотин, изазива зависност.

Као и код пушења цигарета, штетне материје из дувана и дима из наргила изазивају:

- малигне болести (различите врсте рака)
- болести срца и крвних судова
- болести плућа
- смањену плодност.

Дим који се ствара приликом пушења наргила, угрожава здравље људи у окружењу.



Приликом пушења наргиле често више особа користи исти наставак за уста што представља ризик за настанак неких заразних болести попут туберкулозе и херпеса.

Истраживања су показала да је вероватноћа да постану пушачи већа код младих који користе или су пробали да пуше наргиле.

Неки од фактора који доприносе популарности наргила су:

- Друштвена прихватљивост и конзумирање наргила у друштву приликом дружења у кафићима и ресторанима, посебно међу младима.
- Промоција путем интернета, а посебно путем друштвених мрежа.
- Непоштовање постојеће законске регулативе, а посебно регулативе која је специфична за наргиле/шише.
- Заблуда да су наргиле релативно безбедне за коришћење.

Заблуде и истине у вези са наргилама

Заблуда: Дим из наргила се проласком кроз воду филтрира чиме се одстрањују штетни састојци.

Истина: Штетни састојци дуванског дима који изазвају малигна обољења не филтрирају се проласком дима кроз воду, а дим који се удише негативно утиче на плућа и срце исто као и дим из цигарета.

Заблуда: Коришћење наргиле са биљном мешавином није штетно.

Истина: Као и у случају биљних цигарета, биљна наргила излаже кориснике катрану, канцерогеним и токсичним материјама насталим сагоревањем. Угаљ који се користи за загревање дувана извор је угљен-моноксида и бензена.

Заблуда: Коришћење наргила/шише не изазива зависност као пушење цигарета.

Истина: Као и дуван у цигаретама, и шиша/наргила садржи никотин. Истраживања показују да су корисници шише/наргиле, током 60 минута коришћења, изложени 100–200 пута већој количини дима у поређењу са количином дима која се удахне приликом пушења једне цигарете.

Заблуда: Пушење наргила је мање штетно од пушења цигарета.

Истина: Пушење наргила је опасно као и пушење цигарета. Наргиле стварају дим на други начин од пушења цигарета: док код пушења цигарета дим настаје сагоревањем дувана и папира, код наргила се дим ствара загревањем дувана у посуди уз употребу угља. Крајни производ је исти – дим који садржи веома штетне материје. У поређењу са пушењем цигарета, дим из наргиле садржи веће концентрације арсена, олова и никла, 36 пута већу концентрацију катрана и 15 пута већу концентрацију угљен-моноксида него једна цигарета, јер се код пушења наргиле удише снажније и удисај траје дуже, а угљен-моноксид се додатно ослобађа и услед сагоревања угља. Пушење наргиле у трајању од 45 до 60 минута излаже организам пушача истој количини катрана и угљен-моноксида као пушење целе кутије цигарета!

Овај документ је настао уз помоћ донације Vital Strategies-а и Међународне уније за борбу против туберкулозе и плућних болести. Садржај овог документа је искључива одговорност аутора и ни под каквим околностима не може се сматрати да одражава ставове Vital Strategies-а Међународне уније за борбу против туберкулозе и плућних болести нити Донатора.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Канцеларија за
превенцију пушења

Продаја и употреба дувана и дуванских производа млађима од 18 година је забрањена!