



Bloomberg  
Philanthropies



## МААЛЫМАТТЫК БЮЛЛЕТЕНЬ №3

### Суу түтүктөрү (кальян) – керектөөчүлөрдүн жаңылуусу

Суу түтүктөрү (СТ) ошондой эле төмөнкүдөй аталыштар менен белгилүү болуп келген, шиша (кальян), наргиле, аргиле, хука, бульбулятор жана гоза, ар кандай дизайнда жана сырткы көрүнүштө болот, бирок негизгиси тамеки түтүнү чегүүчү адамдын оозуна жеткенге чейин түтүк менен суусу бар идиш аркылуу өтөт (база же бөтөлкө).

#### Негизги фактылар

СТ үчүн өнүмдөрдүн эки негизги түрү бар: салттуу жана мамлекеттерде белгилүү болгон тумбак, тунбак же аджами жана маасаль же моассаль (бал деген араб сөзү) жыпар жыт берүүчүлөрдү жана таттуу даам берүүчүлөрдү камтыйт.

Бул буюмдардын баарында тамеки затын ысытуу жана күйгүзүү үчүн жыгач көмүрү колдонулат да ал түтүктүн баш жагына жайгаштырылат.

СТ үчүн колдонулган заттарда камтылган никотин алардын көнүп кетүү жөндөмүн чакырууга себеп болот. СТ баш жагында жайгаштырылган 10 г маасаль тамекисин чегүүнүн бир эле сеансында дем тарткан түтүн аркылуу 2,94 мг никотин, 802 мг «чайыр» жана 145 мг CO<sup>1</sup> бөлүнүп чыгат.

СТнөн чыккан түтүн нитрозаминдерди, полицикликалык жыпар жыттуу көмүртектерди (бензопирен, антрацен), альдегиддерди (формальдегид, ацетальдегид, акролеин) жана оор металдарды (мышьяк, хром жана коргошун); жогорку деңгээлдеги ууландыруучу исти, камтыйт, жана ошону менен бирге канцерогендүү полицикликалык жыпар жыттуу көмүртектерди<sup>2</sup> өндүрүү үчүн жагымдуу шарттарды түзөт.

#### Тамеки керектөөнү глобалдык изилдөөнүн натыйжалары

(тандоо: Кыргызстандын 62 мектебинен 4981 мектеп окуучусу, жооптор 86%, 2014-ж.)

Тамеки керектөөнү глобалдык изилдөөнүн натыйжалары көрсөткөндөй:

- Мектеп окуучуларынын 7% ашууну (9% эркек балдар жана 6%га чейин кыздар) республика боюнча 13-15 жашында кальян чегип көрүшкөн,
- Тамекини суу түтүктөрү аркылуу чегип көргөндөрдүн саны 13 жаштагылардын арасында 5%дан 15 жаштагы өспүрүмдөрдүн арасында 11%га чейин түз пропорционалдуу өсүүдө,
- Бишкек шаарынын мектеп окуучуларынын арасында тамекини суу түтүктөрү (кальян) аркылуу чегип көргөндөрдүн деңгээли 13-15 жаштагылардын арасында жогору - 21% (27% эркек балдар жана 15% кыздар), өспүрүмдөрдүн жаш курагы боюнча да жогорулай берет 13, 14 жана 15 жашына жараша 15%дан, 18% жана 27,3%,га чейин жогорулаган.
- Эркек балдардын 10%ы жана кыздардын 5% учурда суу түтүктөрү (кальян) аркылуу тамеки чегүүчүлөр болуп саналат.

<sup>1</sup> Shihadeh A, Saleh R. Polycyclic aromatic hydrocarbons, carbon monoxide, "tar", and nicotine in the mainstream smoke aerosol of the narghile water pipe. Food and Chemical Toxicology. 2005;43(5):655–61

<sup>2</sup> Monzer B, Septjian E, Saliba N, Shihadeh A. Charcoal emissions as a source of CO and carcinogenic PAH in mainstream narghile waterpipe smoke. Food and Chemical Toxicology. 2008;46(9):2991–5. doi:10.1016/j.fct.2008.05.031.

## **Эмне үчүн кальян чегүү айрыкча жаштар арасында кеңири тарап бара жатат?**

Кальян аркылуу тамеки чегүүнүн кеңири тарап жаткандыгынын кай бир өзгөчө факторлору болуп төмөнкүлөрдү кароого болот, алар:

1. Жыпар жыттуу тамекилердин (маасаль же моассаль) пайда болушу. Маасаль же моассалга чейин кальян чегүүчүлөр тамекинин жашыл жалбырактарын колдонуп келишкен. Тамекинин жашыл жалбырагынын ачуу жана кескин жыты маасаль же моассалдын жумшак жыпар жытына каршы келет. Маасаль же моассаль ар кандай көп түрдүү чыгарылат да кальян чегүүгө даярданууну жөнөкөйлөтүп ыңгайлаштырат. Ааламдык изилдөөлөрдүн маалыматтары көрсөткөндөй, кальян чегүүчүлөр, айрыкча жаш чегүүчүлөр, кальян чеккен учурда маасалды колдонууга артыкчылык беришет.
2. Кафе жана ресторандардагы маданияттын жайылуусуна байланыштуу коомдук кабыл алуу. Кальянди чогуу тартуу — бул убакыт өткөрүүнүн кеңири жайылган түрү, айрыкча жаштардын арасында, кафе жана ресторандар менюга кальянди кошуу менен өздөрүнүн пайдасын арттырууда.
3. Жалпыга маалымдоо каражаттары жана интернет эфирдик убактысынын бир кыйла бөлүгүн тамекини кальян аркылуу чегүүгө арнашат, алар мындай убакыт өткөрүү аракеттерин көпчүлүк учурда оң маанайда көргөзүшөт. YouTube каналындагы тамекини кальян аркылуу чегүү жөнүндөгү көрмөфильмдин анализи көрсөткөндөй, колдонуучулардын арасында кадимки тамеки чегүүдөгү адамдын ден соолугуна берген залалдын кесепеттерине караганда, тамекини кальян аркылуу чегүүнүн залалдуу кесепеттерине негативдүү мамилеси азыраак. Андан сырткары, кальяндын сатуучулары жана маркетингдору Интернетти кызыкдар болгон топтордун маалыматтары жана блогдор түрүндө социалдык медиада өздөрүнүн өндүрүмдөрүн рекламалоо үчүн колдонушат.
4. Кальян чегүүгө карата так мүнөздөгү саясаттын жана мамилелердин эрежесинин жоктугу. Кальян өндүрүмдөрү жана кальян чегүү жерлери көпчүлүк учурда тамеки чегүүгө каршы күрөшүүгө багытталган эрежелерди аткаруудан бошотулган; ал эми мындай саясат бар мамлекеттерде, айрыкча өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдө, аны аткаруу механизмдери кальян чегүүгө карата саясатты натыйжасыз абалга алып келүүдө.
5. Кальянди чегүүнүн салыштырмалуу коопсуздугу тууралуу жаңылыш көз караштар – тамеки түтүнү суу аркылуу өтөт, сигарет чегүүгө караганда кальян чегүү коопсуздукту азайтат деген ишеним кеңири тараган, ошону менен бирге анын колдонууга мүмкүнчүлүгүн жана даңазасын арттырууга жардам кылат.

## **Кальян чегүү организмге зыяндуу болуп саналабы?**

- Биомаркерлердин анализдеринин маалыматы көрсөткөндөй, кальянди чегүүнүн натыйжасында чегүүчүлөр канцерогендик жана уулуу кошулмалардын бир кыйласынын таасирине туш болушат. Кальян чегүүчүлөр СОнун көбүрөөк таасирине, андан да көбүрөөк ПАУнун таасирине тушугат, никотиндин ушундай эле таасирине жана кадимки тамекини чеккендерге карата тамекиге мүнөздүү нитрозаминдер үчүн төмөнүрөөк таасирге туш болушат.
- Изилдөөлөр, кальян чегүүчүлөрдүн жүрөгүнүн согушу жана кан басымынын ритми жогорулаганын, ошондой эле жүрөк-кан тамыр тутумундагы залалдуу натыйжалар, өпкөнүн иштешинин жана физикалык иш-аракеттерге чыдамкайлыгы бузулуусу, өпкөдө сезгенүү пайда болушунун жогорулашы, иске катуу уулануу жана эстен тануулардын болуусун документтер аркылуу тастыктаган (33-38).
- учурдагы изилдөөлөрдүн систематикалык жалпы көрүнүшү кальян чегүү менен өпкөнүн рак илдетинин ортосундагы маанилүү шилтемелер төрөлгөн учурдагы дене салмагынын жетишпестигинин жана преиодонтал ооруларынын ортосундагы байланышты айкындайт. Андан кийинки замандардагы маалыматтар ооз көңдөйүнүн, кекиртект, ашказан, заара баштыкчасынын рак илдети менен байланышын, ошону менен бирге өпкөнүн өнөкөт обструктивдүү илдети, жүрөк-кан тамыр оорулары, инсульт, өнөкөт ринит, эркектердеги тукумсуздук, ашказан-кекиртект рефлюксу жана психикалык саламаттыктын бузулушу менен болгон байланышын айгинелейт.

## Тамекини кальян аркылуу чегүү көнүп кетүүгө алып келеби?

Кальян чегүү көнүп кетүүгө алып келээрин изилдөөлөр көрсөттү. Никотин – тамекинин курамындагы көнүп кетүүнү чакыруучу зат жана ал кальяндын түтүнүндө да бир кыйла өлчөмдө болот. Тамеки чегүүчүлөрдүн канындагы плазмада кальян чеккенден кийин никотиндин саны бир кыйла жогорулайт, ал гана турсун, алар никотинге көз каранды болгондогу иш аракеттерди жасашат. Кальян чегүүгө көз карандылыктын көрсөткүчтөрү тамеки чегүүгө болгон көз карандылыктын белгилерине окшош, ошону менен бирге кальян чегүүчүлөрдүн тамекиге көз карандылыгынын өзүнчө өзгөчөлүктөрү бар, алар мурдагыдай эле адабияттарда жазылбаган, моделдерде жана инструменттерде таанылбаган уникалдуу өзгөчөлүктөр. Кальян чегүүдөн тамеки заттарына болгон көз карандылыкка карата белгиленген жана бекитилген конкреттүү иш-чаралардын жоктугунан, азыркы учурда кальянга көнүп кетүүгө бир кыйла олуттуу көңүл бурулбай келүүдө.

## Тамекини кальян аркылуу чегүүдөгү аргасыз тамеки чегүү

Кальян аркылуу аргасыз тамеки чегүү өтө зыяндуу болуп саналат. Көптөгөн изилдөөлөр документалдуу түрдө СО, альдегиддер, ПАУ, ультрадисперстик бөлүкчөлөр жана дем тартууда жутулуучу катуу бөлүкчөлөрдүн бир кыйла саны аргасыз тамеки чегүүдө кальяндын иси аркылуу берилерин далилдеп берген. Кальянды чегүүдө тамеки чегүүгө караганда көбүрөөк сандагы СО, ПАУ жана учуучу альдегиддер бөлүнүп чыгат. Андан сырткары, токсиканттардын тикелей бөлүнүп чыгуусу тамеки камтыбаган аралашмаларды чегүүдө тамекинин негизинде жасалган аралашмаларды чегүүгө караганда бирдей же болбосо көбүрөөк санда бөлүнүп чыгат. Ошентип, тамекисиз аралашмаларды кальян аркылуу чегүүдөгү түтүн зыяндуу, ал никотинден башка ошол эле токсиканттарды камтыйт жана ошондой эле тамекинин негизинде жасалган заттардай эле биологиялык активдүүлүккө ээ.

## Тамекини суу түтүктөрү (кальян) аркылуу чегүүнүн алдын алуу чараларынын натыйжалуулугун арттыруу боюнча ДССУнун сунуштары

### Керек:

- 1) **күчтөндүрүү** калкка маалымат берүү, СТ колдонуунун ден соолукка зыяндуулугун коомчулукка түшүндүрүү жана алардын зыяндуу таасири аз экен деген ойлорун жокко чыгаруу,
- 2) **киргизүү** кальянды чегүүдөгү тамекинин зыяндуулугун эскертүү, керектөөчүлөрдү 100% маалымат менен камсыз кылуу,
- 3) **тыюу салуу** бардык коомдук жерлерде анын ичинде коомдук тамактануу жайларында тамекини суу түтүктөрү (кальян) аркылуу чегүүгө,
- 4) **жогорулатуу** кальян үчүн тамеки заттарына акциздик салыктын өлчөмүн жогорулатуу, айрыкча ар кайсы тамеки заттарынын ортосундагы салыктарды шайкеш келтирүү,
- 5) **тыюу салуу** СТ (кальян) идиштеринин демонстрациялоо, тамеки заттарын, СТ жана кальян аркылуу чегүү үчүн аксессуарлардын көргөзмөсүн уюштуруу (коюп сатуу) сатуу.