

## Ымыркайыңызга ден соолукту тандаңыз!

- ▶ Тамекиге болгон көз карашыңызды өзгөртүңүз, тамеки курсактагы ымыркайга зыян тийгизерин эсиңизден чыгарбаңыз.
- ▶ Кош бойлуу кезде тамеки таштагандарга салыштырмалуу, тамекини тартууну уланткандардын болочок наристелерине тамекинин терс таасири күп тиет.
- ▶ Тамекини тарткан айымдар бойго бүткөнгө чейин таштаганы жакшы болот.
- ▶ Кош бойлуу кезде тамекини таштоо ымыркайдын өсүшүнө жана салмак кошуусуна оң таасирин тийгизет.
- ▶ Эсиңизде болсун, тамекини пассивдүү түрдө тартуу дагы (башка адам тарткан тамекинин түтүнүн аба менен кошо дем алса) Сизге жана болочок наристеңизге зыяндуу.
- ▶ Балалуу болууну пландоодо тамекинин болочок наристенин ден соолугуна зыян экендигин унутпаңыз.

**Өзүңүздүн балаңызга оорулардын букетин белек кылбастан, дени сак жашоону тартуулаңыз!**



**А КЫ С Ы З** «0!»,  
**ЖАРДАМ БАГЫТЫ: 2103** МегаКом

**Тамекини ташта, ден соолукту сакта!**

Буклет



«Будущее без табачного дыма» кампаниясынын каржылоосу аркалуу при финансовой поддержке



Коомдук Саламаттык сактоо фонду тарабынан иштелип чыгарылган



Республикалык ден соолукту чыңдоо борбору тарабынан Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин 2012-2016-жылдарга саламаттык сактоону реформалоонун «Ден соолук» улуттук программасынын SWAP колдоосунда басылды.

«Kirland» ЖЧКсы  
Нускасы 32 000 экз.  
Кыргыз Республикасы,  
Бишкек ш., 2016 ж.



**Тамеки же Ден соолук?**  
**Тандоо Сиздин колуңузда...**

**Кош бойлуунун тамеки тартканы болочок наристенин ден соолугуна зыян!**



## Кош бойлуу кезде тамеки тартуунун коркунучтары:

- ▶ Кош бойлуу аял тамеки тартканда, никотин плацента аркылуу эркин ымыркайга өтөт.
- ▶ Истүү газ менен никотин өзгөчө болочок наристеге зыян.
- ▶ Никотин уулуу зат, ал болочок наристенин, биринчи кезекте, нерв системасын жабыркатат.
- ▶ Тамекинин түтүнү – гендин түзүлүшүн өзгөртүп мутацияга алып келүүчү алдыңкы факторлордун бири, башкача айтканда болочок наристенин ден соолугу үчүн жооп берген тукум структураларды ар кандай түрдө бузууга алып келе турган мутагендик касиетке ээ.
- ▶ Бойго бүтүүнүн алгачкы учурларында никотиндин зыяны абдан чоң, анткени ал болочок наристенин өсүшүнүн терең бузулушуна алып келет, мисалы, жүрөктүн туубаса порок оорусун пайда кылат.
- ▶ Кош бойлуу аялдын тамеки чегиши баланын өлүк төрөлүш, мөөнөтүнөн эрте төрөлүш коркунучун кыбыртат, эгер бала убагында төрөлсө дагы анын салмагы аз, акыл-эс, дене-бой жана эмоционалдык жактан үсүүшү артта калат.

- ▶ Андан тышкары, кош бойлуу кезде тамеки тарткан аялдын өзүнөн өзү боюнан түшүп калуусу жана аборт болуу учурлары көп кездешет.
- ▶ Жатындагы ымыркайдын мээсине жана булчуңдарына топтолуп калган никотин, бала төрөлгөндөн кийин дагы өзүнүн зыяндуу таасирин улантып, баланын кокустан чарчап калуу коркунучун кыбыртат.
- ▶ Тамекинин уулуу заттары баланын организминде эненин сүтү аркылуу дагы өтүп, жашоого сыйышпаган нерв жана сөөк системасынын бузулуусуна алып келет.
- ▶ Аз аздан тамеки чегүү болочок наристенин ден соолугуна зыян тийгизбейт деп ойлогон адам терээң жаңылышат, бир эле сигарета дагы, же болбосо сейрек тамеки тартуу ымыркайдын ден соолугунун кыйла бузулушуна алып келет.



## Тамекинин жана анын түтүнүнүн балага таасир берүү жолдору:

- ▶ Ата-энесинин бойго бүткөнгө чейинки тамеки тартуусунан пайда болгон түйүлдүктүн клеткаларынын уулануусу;
- ▶ Эненин кош бойлуу кезинде тамеки тартышы;
- ▶ Атасынын (же жакындарынын) кош бойлуу аялынын (аялдын) жанында тамеки тартышы;
- ▶ Атасынын же энесинин жаңы түрүлгөн наристенин жанында тамеки тартышы (наристенин пассивдүү түрдө тамеки тартышы);
- ▶ Илимий изилдөөлөрдүн маалыматтары далилдейт: эненин кош бойлуу кезинде же наристенин жашоосунун алгачкы мезгилинде тамеки тарткан ата-энелердин балдары өпкөнүн рак оорусуна же/жана башка кып коркунучтуу ооруларга кабылуу мүмкүнчүлүктөрү чоң болот.

**Эгер кош бойлуу аял же анын айланасындагылар тамеки тартса, анда болочок наристе дагы сөзсүз түрдө «ТАМЕКИ ТАРТАТ!»**