

Если Вы бросите курить, то через:

- **20 мүнөттөн кийин** артериялык кан басым жана тамырдын кагуусу өз калыбына келет.
- **8 сааттан кийин** кандагы никотин менен истүү газдын деңгээли 2 эсе төмөндөп, кычкылтектин деңгээли нормага чейин көтөрүлөт.
- **24 сааттан кийин** истүү газы организмден толугу менен чыгарылат. Миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу төмөндөйт.
- **48 сааттан кийин** организм никотинден тазара баштайт.
- **48 сааттан кийин** организмдин жыт сезүү жөндөмдүүлүгү жакшырат.
- **72 сааттан кийин** өзүн жакшы сез % ∞ % байкалат.
- **2-12 жумадан кийин** кандын айланышы жакшырат.
- **3-9 айдан кийин** өпкөнүн функционалдык резервдери 30%га көбөйөт.
- **1 жылдан кийин** миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу 50%га төмөндөйт.
- **15 жылдан кийин** миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу тамеки чекпеген адамдыкы менен

www.help.kg



АКЫСЫЗ 2103 «О!»,
ЖАРДАМ БАГЫТЫ: 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 колуңзда...**

**Тамеки тартуу - бут
чиримдин себеби**



Тамеки тартуу - бут чиримдин себеби

- Никотин облитерациялоочу эндартериит аттуу ооруга алып келет (перемежающая хромота - буттун аксагы, тамеки тарткандардын оорусу).
- Облитерациялоочу эндартериит-денеде кандын жүрүшүнүн бузулушуна жана буттун чиримине алып келүүчү кан тамырлардын оор прогрессивдүү оорусу. Бул оору менен тамеки тарткан эркек адамдар оорушат.
- Облитерациялоочу эндартериит көбүнчө буттун кан тамырларын-да жайгашкан жалпы организмдин оорусу.
- Ооруу буттун чоң магистралдык кан тамырларынан башталып, андан соң акырындап чет тарапка жылып анан майда кан тамырларга тарайт.
- Кан тамырлардын ичи ичкерип, алардын катмары калыңдайт, андан соң бириктиргич ткань менен капталып өсүп, акыры кан тамырдын ичинин бүтөлүшүн алып келет.
- Бут кан тамырынын атеросклероз оорусу менен ооругандардын 98%-зы күнүнө 15 даанадан ашык тамеки тартышкан.

Оорунун белгилери:

- Оорунун башында буттар муздайт, тери кубарат, адам бат чарчайт, бат басканда балтыры ооруйт, токтогондо басылат. Оору жабыркаган буттун тамырынын согуусунун токтошу менен коштолот.
- Акырындык менен буттун оорушу күчөп, ар дайым, чыдагыс болуп кыйнайт. Оору адамды уктатпай, оор невроздук абалга алып келет.
- Кийин ткандардын трофикасынын (тамактануусунун) бузулуусу пайда болот (эттин көгөрүүсү, шишик, тырмактардын морт болуусу, теринин жылтырашы, кургактыгы ж.б.). Оору күчөгөндө некроз (тканьдын өлүшү) пайда болот, ал жара, эттин чирими жана инфекция менен коштолот.

Акыры - ампутация,
бул бүткүл дененин чиримин токто-
туу болгон жалгыз жол.



Советы, помогающие бросить курить

1. Тамекини азыраак тартууга аракет кылыңыз, күнүнө канча тамеки тартканызды санаңыз, ар кийинки күнү мурдагыдан азыраак тартканга аракет кылыңыз;
2. Күнүңү тамекинин санын азайтып, түтүнүн терең албаңыз;
3. Тамекини ач карын, айрыкча эртең менен тартпаңыз;
4. Тамеки тартпай турган убакта, тамекини оозуңузга калтырбаңыз;
5. Тамекинин үчтөн бирин тартпай калтыңыз, 2-3 жолу тарткандан кийин ыргытып жиберсеңиз андан жакшы болот;
6. Басып бара жатып, өзгөчө тепкичке же тоого чыгып бара жатып тамеки тартпаңыз;
7. Оор жумуш жасап жатканда, же андан кийин узак убакытка чейин тамеки тартпаңыз;
8. Кез кези менен тыныгуу уюштуруңуз (мисалы "дүйшөмбүгө чейин, айдын аягына чейин, жылдын аягына чейин тамеки тартпайм" - деп);
9. Тамеки тарткыңыз келбегенде тартпаңыз;
10. Жолдошторго кошулуп "компания үчүн" - деп тамеки тарткандан качыңыз;
11. Жаш балдар бар жерде тамеки тартпаңыз, аларга тетири үлгү болбоңуз; тамеки тартпагандардын таза абага болгон укугун сыйлоо керек;
12. Тамекинин түтүнү толгон бөлмөдүн качыңыз.