

## Эгер Сиз тамекини таштасаңыз, анда:

- **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 % $\infty\infty$  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 теңелет.

www.help.kg



**А К Ы С Ы З** **2103** «0!»,  
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  
колуңузда...**

**Тамеки тартуу  
эркектерди импотенцияга  
алып келет**



## Тамеки тартуу эркектерди импотенцияга алып келет

- Тамеки тарткан жаш жигиттердин жана орто жаштагы эркектердин жыныстык органдарында дистрофиялык (органдын тамактануусунун бузулушу) өзгөрүүлөр эрте байкалат.
- Тамеки тартуу эркектердин жыныстык органынын кан тамырларынын абалын бузат (кандын келишинин азайышы, ашыкча кандын кетиши, кан тамырдын катмарынын бүтүндүгүн бузат).
- Жыныстык органдардын гормоналдык активдүүлүгү төмөндөйт, башкача айтканда андрогендердин - эркектин жыныстык гармонодорунун иштелип чыгуусу азайат.
- Тамеки тартуу көбүнчө сперматозоидтердин (урук) деформация (формасынын өзгөрүшү) болушуна алып келет, алардын кыймылдуулугу азайат да түйүлдүктү пайда кылуу мүмкүнчүлүгү төмөндөйт.
- Тамеки тартуу сперматозоидтердин гендик курамын бузуу менен мутацияга (өзгөрүүгө) алып келет.

## Кесепеттери кандай болот?

- Сексуалдык активдүүлүктүн төмөндөшүү, сексуалдык невроз оорусуна алып келет

- Абдан көп тамеки тарткан эркектерде жыныстык жашоого кызыкчылыгы жоголот, бул гормоналдык дисбаланска алып келип, жубайлардын ден соолугуна терс таасимин келтирет.

- Эркектердин тамеки тартышы аялдарынын боюна бүтүү мүмкүнчүлүгүн азайтат.

- Тамеки тарткан эркектин жубайынын боюна бүткөн кезде да, кош бойлуу кези кп оорчулуктар менен өтөт.

Алардын ичинен көп кездешкендери: мөөнөтүнөн эрте келген төрөт, боюнан түшүп калуу, ымыркайдын  $\mu\% \text{оош}\% \text{оон}\% \text{оон}$  зарылдуу процесстерин бузууга алып кел  $\% \text{оо}\% \text{оо}$   $4\% \text{оо}$  токсикоздор.

- Сперматозоидтердин гендик түзүлүшүнүн бузулушу, эркектин тукумуна таасир бериши мүмкүн, анда балдар туубаса майып болуп төрөлөт.

- Тамеки тартуу заара иштеп чыгаруучу жана жыныстык органдарынын рак оорусуна алып келген учурлар аз эмес.



## Тамеки таштоонун пайдасы:

- ▶ Организмге никотиндин, истүү газдын, синильдик кислотанын, жаралантуучу жана канцерогенд  $\% \text{оо}\% \text{оо}$  заттардын кирүүсү токтойт.

- ▶ Америкалык врачтардын изилдөөлөрү боюнча, тамекини таштагандардын жарымы сексуалдык жашоосун мурдагы калыбына келтире алышкан.

- ▶ Тамекини таштагандан кийин, сергек жашоо мүнөзүн баштаган жаш эркектердин сексуалдык жана тукум куруу функциялары акырындап калыптанат.

- ▶ Тукумунда аномалиялардын пайда болуу коркунучу төмөндөйт. Сиз өзүңүздүн балдарыңызга дени сак келечекти куруп бере аласыз.

- ▶ Үй-бүлөңүздөгү мамилелер оңолот.

- ▶ Эгерде Сиз тамеки чеккенди таштасаңыз, анда толук кандуу жыныстык жашоону узартасыз.

**Тамекини таштап жыныстык ден соолугуңузду жана эркектик күчүңүздү сактап калыңыз!**