

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 %0%0 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 «О!», МегаКом
ЖАРДАМ БАГЫТЫ:

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 опконун айыктырылгыс рак оорусуна алып келет

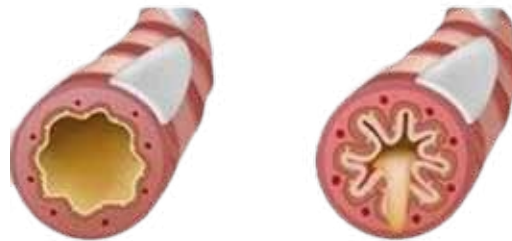


Тамеки тартуу өпкөнүн айыктырылгыс рак дартынын себеби!

- Тамекинин түтүнүн ичинде 4000 химиялык заттар бар, алардын көбү активдүү канцерогендер, токсиндер жана мутагендер болуп саналат.
- Тамекинин түтүнү клетканын гендеринин түзүлүшүн бузуу менен мутацияга, андан соң өпкөнүн рак оорусунун пайда болушуна алып келет
- Тамеки чеккен адам дем алганда аба менен кошо кирген түтүн, алгач жогорку дем алуу жолдоруна кирет, андан соң кекиртек менен өпкөгө өтөт.
- Никотин, чайыр, ис газы башка органдарга караганда дем алуу системасына 40 эсе көп зыян тийгизет.
- Өпкө кыптыгын жугуштуу ооруларга, айрыкча кургак учукка каршы туруштук берүү күчүн жоготот.
- Эпителийдin кирпиччелерине тамекинин түтүнүнүн узак мөөнөт таасир бериши, аларды жаралантып, жакшы иштешине тоскоол болот.
- Тамекинин түтүнү бронх жана трахеянын былжыр катмарларын жабыркатуу менен – “тамеки мнөкөт бронхит” орууусуна алып келет.
- Эгер адам күнүнү 15 даана тамеки тартса бронхтун эпителийинин кирпиччелеринин кыймылдулугу жоготот деп эсептелет
- Өпкөнүн альвеолунун ичинде атайын, сурфактант аттуу зат бар.

- Алар дем алуу системасынын санитарларынын кызматын аткарат. Тамеки тартуу сурфактантын функциясын төмөндөтүп, өпкөдө токсиндердин топтолушуна алып келет.
- Тамеки тартуу өпкөнүн эластикалык волоколорун түзүлүшүн бузуп, өпкөнүн кып кетишине жана эластикалык функциясынын жоголушуна, жана газ алмашууга (органдарга жана ткандарга кычкылтектин жеткирүүсү) жөндөмсүз көңдөйлөр менен эмфиземанын пайда болушуна алып келет.

Сүрөт. Оорубаган жана тамеки чеккен адамдардын бронхторунун айырмасы.



Нормадагы бронхтун көрүнүшү

Тамеки тарткан адамдын бронхунун көрүнүшү

Өз ыктыярыңыз менен рак оорусун сатып албаңыз...



Тамеки тартуу - рак дартынын себеби

Акысыз жардам линиясы, тел.: 2103

Тамекини таштоо үчүн кеңештер

1. Тамекини жаныңызга салып жүрбөңүз.
2. Тамекини дароо жана алдын ала сүйлөшүлгөн күнү таштаган оң.
3. Эгерде Сиз кыйынчылыктарга чалдыксаңыз (жакындарыңыздын ооруну, көчкү, сел ж.б.), эсиңизде болсун, тамеки тартуу – маселенин туура чечими эмес.
4. Тамеки тартууну абдан каалаганда - терең дем алуу менен жеңүүгө болот.
5. Биринчи үч күндө жашылча-жемиштердин ширесин ичүүнү эки эсе көбөйтүңүз.
6. Салмагыңыз көбөйбөшү үчүн жашылча-жемиштерди көбүрөөк жеп, таттуу жегенди азайтыңыз. Биринчи күндөрү тамекинин ордун сабиз менен басыңыз.
7. Сизге ар дайым жеңил машыгуу жакшы жардам бериши мүмкүн.
8. Тамекини бир эле жолу тартуудан да коркунуз. Үч айдан кийин деле ал баарын бузуп коюшу мүмкүн.
9. Тамекини канчалык катуу таштоону кааласаңыз да өзүңүз менен талашпаңыз. Мурдагы жашоо мүнөзгү кайтып келүү Сиз үчүн канчалык жиркеничтүү экендигин ойлонунуз.
10. Тамекиден үнөмдөлгөн акчаны жөнү жөк коротпоңуз. Чынында Сиздин бир же эки ай тамеки тартпай карманганыңызды күчүңүздү актай тургандай бир буюм алып коюңуз.
11. Тамеки тартууга тыюу салынган - кинотеатр, китепкана, ресторан ж.б. жерлерге көбүрөөк барыңыз.