

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 сезүү 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 «О!»,
ЖАРДАМ БАГЫТЫ: **2103** МераКом

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 сактоонун 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 ооз-көңдөй
ооруларынын негизги
себеби!**



Тамеки ооз - көңдөй ооруларынын негизги себеби!

- ▶ Ооз, мурун жана тамактын ичи тамекинин түтүнүнөн, насвайдан эң көп жабыркайт, ал рак оорусуна алып келүүчү өнөкөт сезгенишине айланат;
- ▶ Былжырлуу кабык оңой жабыркайт, канайт, жана көп сезгенет, ооздун ичинен жагымсыз жыт чыга баштайт;
- ▶ Тамекинин түтүнүнүн таасиринен тиштин эмалы бузуп, тиштин бетинде күрөң түстөгү кабык пайда болуп, тиштер саргарып, акырындык менен бузулушат;
- ▶ Тамекинин түтүнү, өзгөчө анын курамындагы аммиак, ооз көңдөйүнүн былжырлуу кабыгын дүүлүктүрүп, шилекейдин иштелип чыгышын көбөйтөт;
- ▶ Тамеки шилекейдин эң негизги коргоочу - антиоксиданттык касиетин бузат (организмди рак ооруларынан коргоочу);
- ▶ Тамекинин таасиринен шилекей өзүнүн коргоочу касиеттерин эле жоготпостон, ооз көңдөйдүн былжырлуу кабыгын клеткаларына коркунуч келтирип бузулушуна түрткү берет;

- ▶ Тилдин бетинде атайын – даам сезгич упчулар бар Тамеки чеккен адамдарда даам сезгич упчулары жоголот, ошондуктан алардын даам сезүүсү төмөндөп, дагы таптакыр жоголот. Тамака табит түмүндөйт;
- ▶ Тамеки тартуу тилдин лейкоплакия (никотинден пайда болуучу лейкокератоз) оорусунун себеби, ал рак оорусуна алып келүүчү оорулардын бири, чайыр менен тамекинин түтүнүн пайда болгон ысык температура себебинен тамеки тарткан адамдарда гана пайда болот;
- ▶ Тамеки тарткан кары адамдардын тиштеринин түшүүсү, тамеки тартпаган карылардыкынан көбүрөөк кездешет.



Тамекини таштоонун пайдасы:

- ▶ Организмге никотиндин, истүү газдын, синильдик кислотанын, жаралантуучу жана канцерогендүү заттардын кирүүсү токтойт;
- ▶ Тилдин, эриндин, ооз көңдөйүнүн рак ооруларынын, никотинден пайда болуучу лейкокератоздун пайда болуу коркунучу төмөндөйт. Даам жана жыт сезүү сезимдери калыбына келет;
- ▶ Периодонтиттин, парадонтоздун, тиштин чиришинин пайда болуу коркунучу төмөндөйт;
- ▶ Тиштин бетинде сары түстөгү кабык жана ооздун ичинен жагымсыз жыт жоголот;
- ▶ Тамекини таштаган адамдардын тиштерин жоготуу жана бүйлө ооруларынын пайда болуу коркунучу төмөндөйт, бирок ал тамеки чекпеген адамдардыкынан жогору болот;
- ▶ Тамекини таштагандан 11 жыл өткөндөн кийин периодонтит менен оору коркунучу тамекини такыр колдонбогон адамдыкы менен теңелет.