

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.



**Тамекини таштап,
ден соолукту утуп ал!**

Буклет



Campaign for Tobacco Free Kids
каржылоосу аркалуу орус тилинде,

Кыргыз-Швейцария-Швеция саламаттык сактоо
проектинин каржылоосу аркалуу кыргыз тилинде



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Swiss Cooperation Office in the Kyrgyz Republic
Кыргыз Республикасындагы Кызматташтык боюнча Швейцариялык Бюро
Швейцарское Бюро по сотрудничеству в Кыргызской Республике



Schweizerisches Rotes Kreuz
Swiss Red Cross
Швейцарский Красный Крест



Республикалык ден соолукту чыңдоо
борборунун тамекиге каршы күрөшүү
бөлүмүнүн техникалык жардамы менен,



Коомдук Саламаттыкты сактоо фонду
тарабынан орус жана кыргыз тилдеринде
иштелип чыгарылды



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

**Тамеки тартуу өпкөнүн
айыктырылгыс рак
оорусуна алып келет**



Тамеки тарткан
адамдын өпкөсү

Таза өпкө

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 көптөгөн жугуштуу ооруларга, айрыкча кургак учукка каршы туруштук берүү күчүн жоготот.
- Эпителийдин кирпиччелерине тамекинин түтүнүнүн узак мөөнөт таасир бериши, аларды жаралантып, жакшы иштешине тоскоол болот.
- Тамекинин түтүнү бронх жана трахеянын былжыр катмарларын жабыркатуу менен – “тамеки өнөкөт бронхит” оруусуна алып келет.
- Эгер адам күнүнө 15 даана тамеки тартса бронхтун эпителийинин кирпиччелеринин кыймылдуулугу 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 көөп кетишине жана эластикалык функциясынын жоголушунуна, жана газ алмашууга (органдарга жана ткандарга кычкылтектин жеткирүүсү) жөндөмсүз көңдөйлөр менен эмфиземанын пайда болушуна алып келет.

1-сүрөт. Оорубаган жана тамеки чеккен адамдардын бронхторунун айырмасы.



Нормадагы бронхтун көрүнүшү



Тамеки тарткан адамдын бронхунун көрүнүшү

Өз ыктыярыңыз менен рак оорусун сатып албаңыз...



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 оорушу, 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 мүнөзгө кайтып келүү Сиз үчүн канчалык жиркеничтүү экендигин ойлонуңуз.
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, ресторандар ж.б. жерлерге көбүрөөк барыңыз.