

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 колуңузда...**

**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 тамырларында 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 бүтөлүшүнө алып келет.
- Бут кан тамырынын атерогсклероз оорусу менен ооругандардын 98%-зы күнүнө 15 даанадан ашык тамеки тартышкан.

Тамекини таштаган адамда жүрөк-кан тамыр ооруларынын пайда болуу коркунучу 12 эсеге төмөндөйт!

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 токтотуу үчүн болгон жалгыз жол.



Тамекини таштоого берилүүчү кеңештер

1. Тамекини азыраак тартууга аракет кылыңыз, күнүнө канча тамеки тартканызды санаңыз, ар кийинки күнү мурдагыдан азыраак тартканга аракет кылыңыз;
2. Күнүнө 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 бөлмөдөн качыңыз.