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

Sida

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 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 көп оорчулуктар менен өтөт. Алардын ичинен көп кездешкендери: мөөнөтүнөн эрте келген төрөт, боюнан түшүп калуу, ымыркайдын өсүүшүнүн зарылдуу процесстерин бузууга алып келүүчү 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 канцерогендүү 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.

Импотенция – бул жыныстык алсыздык.

Тамекини таштап жыныстык ден соолугуңузду жана эркектик күчүңүздү сактап калыңыз!