

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 коркуңуз. Үч айдан кийин деле ал баарын бузуп коюшу мүмкүн.
9. Тамекини канчалык катуу таштоону кааласаңыз дагы 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 карманган күчүңүздү актай тургандай бир буюм алып коюңуз.
11. Тамеки тартууга тыюу салынган - кинотеатр, китепкана, ресторан ж.б. жерлерге көбүрөөк барыңыз.



**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,



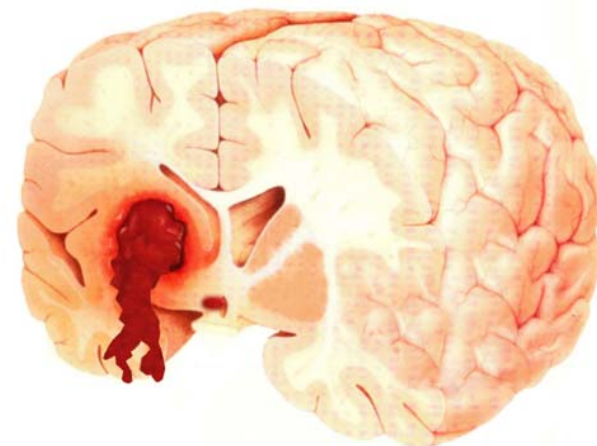
Коомдук Саламаттыкты сактоо фонду
тарабынан орус жана кыргыз тилдеринде
иштелип чыгарылды



Тамеки же Ден соолук?

Тандоо Сиздин колуңузда...

**Тамеки тартуу мээге кан
куюлууга алып келет**

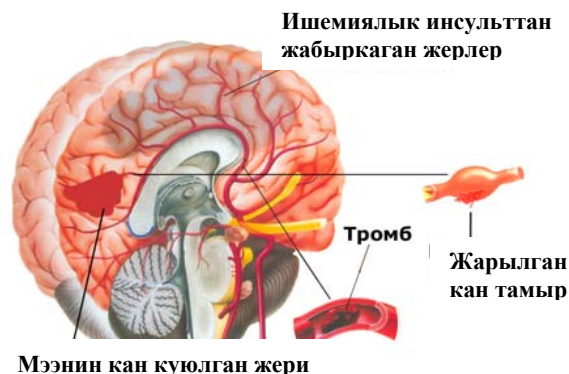


Тамеки чегүү мээге кан куюлууга алып келет

- Никотин, кан тамырлардын тонусун чоңойтуп, баш мээнин кан тамырларынын ичкериришине алып келет.
- Никотин кан тамырларды катмарын бузуп алардын тез жарылышына жана кандын куюлуусуна алып келет.
- Никотин кандын басымынын көтөрүлүшүнө жана өзгөргөн кан тамырлардын айрылышына алып келет
- Никотин кандагы фибриногендин деңгээлин жана тромбоциттердин жабышуусун (адгезиясын) көтөрүү менен тромбтун пайда болушуна алып келет.
- Никотин кандагы холестериндин деңгээлин көтөрүп, атеросклерозду пайда кылат, “бляшка” деп аталган топтолгон майлар бузулган кан тамырдын ички катмарында чогулуп уйуп калышы, кандын жүрүшүнө тоскоолдук кылып, ишемиялык инсульттун болушуна алып келе турган тромбдор тезирээк пайда болот.
- Тамеки күйгөндө пайда болуучу истүү газ кандагы гемоглобинди карбоксигемоглобинге айландырып, организмдин керектүү органдарына, өзгөчө баш мээге, кычкылтектин жеткирилишин төмөндөтөт.
- Тамеки чегүүдөн пайда болгон өнөкөт кандагы кычкылтектин жетишпестиги акылдын, эс тутумдун, көңүл бөлүүнүн төмөндөшүнө алып келет.

- Тамеки чегүү настроенин тез өзгөрүүшүнө, маанайдын пас болушуна, психиканын туруктуусуздугуна уйкунун бузулушуна, алып келет.
- Тамеки чегүү “тынч” инсульттун пайда болушунун коркунучун көбөйтөт, кээде байкалбай да калышы мүмкүн, бирок ал мээге кандын куюлуусунун белгиси болот
- Сиз канчалык көп тамеки чексеңиз, ошончолук кандын басымы көтөрүлөт да, аны менен кошо мээге кандын куюлуусунун коркунучу туулат.
- Кан тамырдын алсыз болгон жерлеринде кандын басымы чоң болгон кезде аневризмалар (кан тамырдын жооноюусу) пайда болот, бул жагдай кан тамырдын үзүлүүсүнө жана баш мээнин ткандарынын бузулуусуна алып келет, башкача айтканда өлүм менен аяктоочу геморрагиялык инсультка алып келет.

1 - сүрөт. Геморрагиялык инсульттагы баш мээге кандын куюлуусу жана ишемиялык инсульттан жабыркаган жерлер.



Тамеки чегүүнү таштаган адамда жүрөк жана кан тамырлар оорусу менен жабыркоо коркунучу 12 эсеге төмөндөйт.

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.

