

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.

Сиздин тамекиңиз Сиздин туугандарыңыздын жана жакындарыңыздын ооруларынын көпчүлүгүнүн себеби!

www.help.kg



А КЫ 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 сактоону 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 колунузда...

Тамекини таштоонун тажрыйбалык кеңештери



Жардам багыты: www.help.kg

Тамекини кантип таштоо боюнча тажрыйбалык кеңештер

- Тамекини бир заматта жана алдын ала пландаштырылгын күнү таштаган жакшы;
- Эгерде Сиз кыйынчылыктарга кездешсеңиз (жакындарыңыздын оорушу, көчкү ж.б.), эсиңизде болсун, тамеки тартуу – маселенин туура чечими эмес;
- Терең дем алуу тамеки катуу тартуу калоосун жеңгенге жардам берет;
- Биринчи үч күндө жашылча-жемиштердин ширесин ичүүнү эки эсе көбөйтүңүз;
- Салмагыңыз көбөйбөш үчүн жашылча-жемиштерди көбүрөк жеп, таттуу жегенди азайтыңыз.
- Сизге ар дайым жеңил физкультура менен алек болуу жакшы жардам бериши мүмкүн;
- Тамекини бир эле жолу тартуудан коркуңуз. Үч айдан кийин деле ал баарын бузуп коюшу мүмкүн;
- Тамекини канчалык катуу таштоону кааласаңыз дагы өзүңүз менен талашпаңыз. Мурдагы жашоо мүнөзгө кайтып келүү Сиз үчүн канчалык жиркеничтүү экендигин ойлонуңуз;
- Тамекини жаныңызга салып жүрбөңүз;;

- Тамекини азыраак тартканга аракет кылыңыз, күнүнө канча тамеки тартканызды санаңыз, ар бир кийинки күнү мурдагыдан азыраак тартканга аракет кылыңыз;
- Күнүнө тамекинин санын азайтып, түтүнүн терең албаңыз;
- Тамекини ач карын, айрыкча эртең менен тартпаңыз;
- Тамеки тартпай турган убакта, тамекини оозуңузга калтырбаңыз;
- Тамекинин үчтөн бирин тартпай калтырыңыз, 2-3 жолу тарткандан кийин ыргытып жиберсеңиз андан жакшы болот;
- Басып бара жатканда, өзгөчө тепкичке же тоого чыгып бара жатканда тамеки тартпаңыз; Оор жумуш жасап жатканда, же андан кийин узак убакытка чейин тамеки тартпаңыз;
- Кез кези менен тыныгуу уюштуруңуз (мисалы “дүйшөмбүгө чейин, айдын аягына чейин, жылдын аягына чейин тамеки тартпайм” - деп);

Бул кеңештер көп адамдарга тамекини таштаганга жардам берди, Сизге дагы жардам берет,- деп ишенебиз!

- Тамеки тарткыңыз келбегенде тартпаңыз. Жолдошторго кошулуп “компания үчүн”, – деп тамеки тарткандан качыңыз;
- Жаш балдар бар жерде тамеки тартпаңыз, аларга тетири үлгү болбоңуз; тамеки тартпагандардын таза абага болгон укугун сыйлоо керек;
- Тамекинин түтүнү толгон бөлмөдөн качыңыз;
- Тамеки чегүүгө тыюу салынган жерлерге (кинотеатр, китепкана, ресторан ж.б.) көбүрөөк барыңыз.

Тамекинин түтүнү уулуу, канцерогендүү, жана гендерди өзгөртүүчү 7000 уулу заттардан турат.

Тамекинин түтүнү айланадагы абада коопсуздук деңгээлде болбойт. Анын 20% менен гана тарткан адам дем алат, ал эми калган бөлүгү айланадагы адамдарга туура келет.

Шаардагы транспорттун жүрүшүнүн кычап турган убактысындагы абага салыштырмалуу, тамекинин түтүнүнө толгон бөлмөдөгү абанын курамында зыяндуу заттар көбүрөөк болот.