

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



**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,

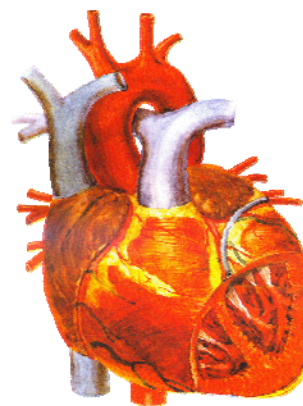


Коомдук Саламаттыкты сактоо фонду тарабынан орус жана кыргыз тилдеринде иштелип чыгарылды

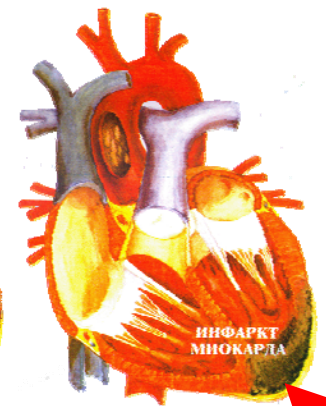


**Тамеки же Ден соолук?
Тандоо Сиздин колуңузда....**

**Тамеки тартуу жүрөктүн
инфаркт оорусуна алып келет!**



**Оорубаган
жүрөк**



**Миокардтын
инфаркт оорусу**

Тамекинин жүрөк жана кан-тамырлар системасына тийгизген таасири:

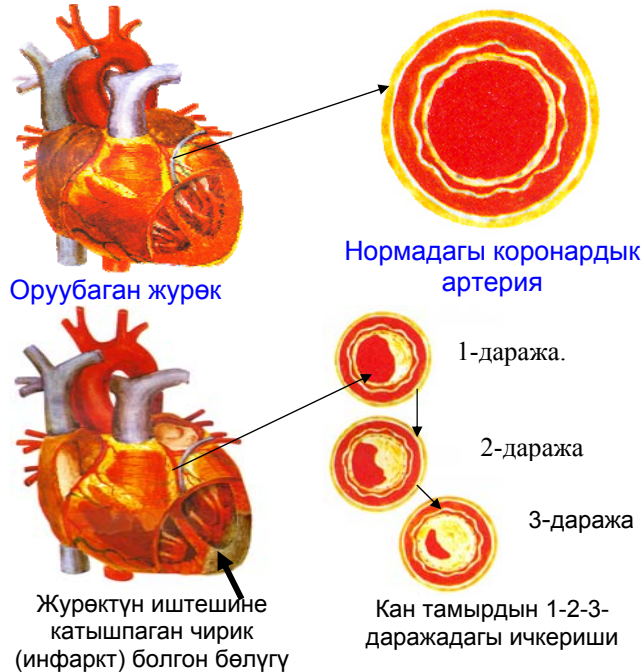
- Никотин жүрөк кан тамырларынын (коронардык артериялардын) кысылуусуна алып келет
- Никотин кандагы холестериндин көбүрөөк көтөрүлүшүнө алып келет, ал атеросклерозду пайда кылат (кан тамырлардын ичинин май менен капталышы). Холестерин кан тамырлардын ичинде май болуп чогулуп, кандын жүрүшүнө тоскоол болот.
- Тамеки тартуу убагында канга өткөн никотин, тромбоциттердин агрегациясына (чапталышына) алып келип, кан тамырларда тромбду пайда кылышы мүмкүн.
- Тамеки тартуу кандагы фибриногендин - канды уюшуна катышкан белоктун, көбөйүшүнө алып келет, ал кан тамырларда тромбдун пайда болушуна түрткү болот.
- Тромбдор атеросклероз менен өзгөргөн кан тамырларда бат пайда болуп, анын үзүлүү коркунучун түзөт.
- Никотин жүрөктүн булчуңунун кычкылтекке болгон талабын көтөрүп, адреналиндин канга чыгышын жогорулатат, бул өзгөрүлгөн коронардык артерияларга өтө зыяндуу.
- тамекинин түтүнүндөгү ис газы кандагы гемоглобин менен кошулуп карбоксигемоглобинди пайда кылат, ал кандагы кычкылтектин жүрөккө жана башка ткандарга жеткирилишин азайтат.

Тамекинин жакын арада бере турган таасирлери:

Жүрөктүн иштеши:

- ▶ Эгер жүрөктүн нормалдуу согушу минутасына 60 жолу болсо, анда тамеки тарткан кишинин жүрөгү 1 суткада 3-4 саатка көбүрөөк иштейт.
- ▶ Тамеки тарткан маалда кан тамырдын кагуусу (пульс) мүнөтүнө 15-18ге көтөрүлөт.
- ▶ Организмдин бүт ткандарына канды жеткирүү үчүн жүрөк канчалык көп иштесе (мисалы, оор жумуш жасаганда), ошончолук жүрөктүн өзүнө кан көп керек болот.

1-сүрөт. Таза жүрөктүн нормалдык артериясынын катмары менен чирик болгон (Жүрөктүн инфаркты) жүрөк булчуңунун жана ичкерген коронардык артериянын салыштырмалуу сүрөтөрү.



Кан басымы:

- Тамеки тартуу кан басымдын көтөрүлүшүнө алып келет;
- 1 тартылган тамеки кан басымынын 10 мм.рт.ст. көтөрүлүшүнө алып келет;
- Тамекини ар дайым чегүү кан басымынын 20-25% көтөрүлүшүнүн себеби болуп, артериалдык гипертензия (Гипертония оорусу) оорусуна алып келет .

Тамекинин тартуунун узак мөөнөттө бере турган таасирлери

тамеки тартып баштагандан 20-30 жыл өткөндөн кийин жүрөктүн кан тамырлары 50-70% ичкерет (кан тамырлардын 2-даражадагы ичкерүүсү). Көбүнчө оор жумуш жасаган убакта көкүрөктүн же/жана жүрөктүн тушунда оору пайда болот, анткени ал учурда жүрөктүн иштеши көбөйүп, анын булчуңунун кычкылтекке болгон талабы көтөрүлөт. Кычкылтек органдарга кан аркылуу жеткирилет, бирок ичкерген жана өзгөрүлгөн кан тамырлар аны өз убагында жеткире албайт. Бул учурда жүрөктүн булчуңунун ошол бөлүгүндө ишемия (стенокардия) пайда болот, эгерде кандын келиши (айлануусу) тез арада калыбына келбесе жүрөктүн булчуңунун ошол бөлүгүнүн чиришине (некрозго) алып келет (жүрөктүн инфаркты).

