

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 колунузда...

Тамеки ооз-көңдөй ооруларынын негизги себеби!



Тамеки ооз - көңдөй

- ▶ Ооз, мурун жана тамактын ичи тамекинин түтүнүнөн, насвайдан эң көп жабыркайт, ал рак оорусуна алып келүүчү өнөкөт сезгенишине айланат;
- ▶ Былжырлуу кабык оңой жабыркайт, канайт, жана көп сезгенет, ооздун ичинен жагымсыз жыт чыга баштайт;
- ▶ Тамекинин түтүнүнүн таасиринен тиштин эмалы бузуп, тиштин бетинде күрөң түстөгү кабык пайда болуп, тиштер саргарып, акырындык менен бузулушат;
- ▶ Тамекинин түтүнү, өзгөчө анын курамындагы аммиак, ооз көңдөйүнүн былжырлуу кабыгын дүүлүктүрүп, шилекейдин иштелип чыгышын көбөйтөт;
- ▶ Тамеки шилекейдин эң негизги коргоочу - антиоксиданттык касиетин бузат (организмди рак ооруларынан кооргоочу);
- ▶ Тамекинин таасиринен шилекей өзүнүн коргоочу касиеттерин эле жоготпостон, ооз көңдөйдүн былжырлуу кабыгын клеткаларына коркунуч келтирип бузулушуна түрткү берет;

ооруларынын негизги себеби!

- ▶ Тилдин бетинде атайын – даам сезгич упчулар бар Тамеки чеккен адамдарда даам сезгич упчулары жоголот, ошондуктан алардын даам сезүүсү төмөндөп, дагы таптакыр жоголот. Тамака табит төмөндөйт;
- ▶ Тамеки тартуу тилдин лейкоплакия (никотинден пайда болуучу лейкокератоз) оорусунун себеби, ал рак оорусуна алып келүүчү оорулардын бири, чайыр менен тамекинин түтүнөн пайда болгон ысык температура себебинен тамеки тарткан адамдарда гана пайда болот;
- ▶ Тамеки тарткан кары адамдардын тиштеринин түшүүсү, тамеки тартпаган карыялардыкынан көбүрөөк кездешет.



Тамекини таштоонун пайдасы:

- ▶ Организмге никотиндин, истүү газдын, синильдик кислотанын, жаралантуучу жана канцерогендүү заттардын кирүүсү токтойт;
- ▶ Тилдин, эриндин, ооз көңдөйүнүн рак ооруларынын, никотинден пайда болуучу лейкокератоздун пайда болуу коркунучу төмөндөйт. Даам жана жыт сезүү сезимдери калыбына келет;
- ▶ Периодонтиттин, парадонтоздун, тиштин чиришинин пайда болуу коркунучу төмөндөйт;
- ▶ Тиштин бетинде сары түстөгү кабык жана ооздун ичинен жагымсыз жыт жоголот;
- ▶ Тамекини таштаган адамдардын тиштерин жоготуу жана бүйлө ооруларынын пайда болуу коркунучу төмөндөйт, бирок ал тамеки чекпеген адамдардыкынан жогору болот;
- ▶ Тамекини таштагандан 11 жыл өткөндөн кийин периодонтит менен оору коркунучу тамекини такыр колдонбогон адамдыкы менен теңелет.